

高血圧予防食レシピ



アスパラとえのきのおかか和え

□材料

グリーンアスパラ 3本
えのき 60g
鰹節 適量

うすくち醤油 小さじ2
みりん 小さじ2



□作り方

- ①アスパラは斜め切りにする
えのきは長さを3分の1に切る
- ②アスパラとえのきをさっと湯通しして(1分くらい)、ざるに上げ、
醤油・みりん・鰹節と和えたら出来上がり



アスパラガスに含まれる栄養素の主成分となるのが、アスパラギン酸とメチルメチオニンです。アスパラギン酸には免疫力アップ、疲労回復、血圧を下げるなどの効果が期待できます。その他にも、質の高いリラックス成分誘発物質を出してくれるので睡眠の質が上がる効果もあるそうです。メチルメチオニンには胃酸の分泌を抑える、粘液の新陳代謝促進などの効果の他、タバコのニコチンを無毒化することが出来るニコチンのメチル化という効果も期待できます。
タバコを吸う方は積極的にアスパラガスを食べることをおすすめします。