

ジュース



ジュースとは？

ジュースとは、野菜と果物から抽出されるジュースを使って、ビタミンやミネラル、食物栄養素を含むカクテルを作ることです。

ジュースは、特にジュース断食やジュースクレンジが大きなトレンドになった現在、栄養業界では論争のまとなるテーマです。

ジュース支持者は、体に素早く栄養素を取り込める方法だと主張する一方で、反対派は、栄養豊富な皮の部分や繊維が取り除かれてしまうので、大事な健康上の要素が取り除かれてしまっていると主張します。

あなたのがどちらのスタンスなのかにかかわらず、一杯の野菜ジュースは加工されたものや砂糖が何種類も入ったスナックよりは良い選択です。

ホームメイド？商品購入？

お店で商品を選ぶのは、大変なことでしょう。なぜなら、ジュース類は全て健康的なキャッチフレーズがついて売られているので...

ここで、良いジュース、悪いジュースの見分け方をみてみましょう。

店舗販売の低温殺菌されたジュース

お店の棚に何週間も置かれたジュースは、大抵の場合、香料や添加物、そして、棚に置かれている期間を伸ばせるように防腐剤が含まれています。

栄養面での利点はほぼなく、ソーダ飲料と同じように多くの砂糖を含んでいます。

このような偽物ジュースは遠ざけることが正解です。

店舗販売の生ジュース

忙しい時の素晴らしいオプションです。

健康食品や評判の良いスーパーで生ジュースを購入することができるでしょう。

ラベルで含まれているものをみて、オーガニック・未滅菌といった文字をきちんと確認しましょう。

ホームメイドまたは搾りたてジュース

フレッシュなジュースを飲めるベストな選択です。

ジューススタンドは、街中や食品店で多く見かけるようになりました。

食材がオーガニックであるか確認しましょう。

ホームメイドジュースは、長い目で見ると節約になりますし、ジュースレシピを考えたりといった楽しみも与えてくれます。

ジュースの機能

ジュースには3つの種類があります。

「遠心分離型」は、一番安価で洗うのも簡単ですが、高速で野菜や果物を細かくすることで酸化も早まり、グラスに注ぐ前に幾つかの栄養素が失われる原因となります。

「圧縮型」は、ゆっくりしたスピードで絞り出すので、コップ1杯に含まれる栄養素は多くなるでしょう。また、食べ物がすぐに酸化してしまうことも防いでくれます。なので、24時間きちんと密閉していれば保管が可能です。

「ツインギア型」は、一番パワフルで高価です。

ナッツバターやアイスクリームも作れます。

ジュースは密閉容器で冷蔵庫にいれ72時間はフレッシュにいただくことができます。

ジュースのポイント

① 新鮮なうちに飲みましょう。

フレッシュジュースは思いの外早く細菌が発生するので、作ったらずぐ飲みましょう。

ビタミンやミネラルは空気や光に晒されることで壊れるので、全ての栄養を摂取するためにもすぐに飲み干しましょう。

② 人は、ジュースだけでは生きられません。

あなたの食生活にミネラルや栄養素を付け足すととてもいい方法ですが、たんぱく質や脂肪、繊維は少しだけです。

また、人間の消化システムは機能するために作られています。

ジュースで少し休ませるのはいいですが、脳が活発に動くためにも頭の回転を動かすのがいいように、消化も身体の機能を動かすことが大切です。

③ パルプ（絞るかす）を利用しましょう。

ジュースを洗うのには面倒臭いものですが、それを捨てる前に良い使い方を考えましょう。

パルプは例えば庭の堆肥として、または新たなレシピを考えて使ってもいいでしょう。

④ 使う食材について冒険してみましょう。

ジュースの最大のメリットの一つは、たくさんの新鮮な果物や野菜から作ることができることです。次に買い物に行く際は、一度もジュースに使ったことのない食材を買って試してみましょう。

⑤ 品質の良い食材を選びましょう。

有機野菜は値段が高いですが、長い目でみると健康投資と言えます。

「食物の汚染度（week5で配信予定）」を参照しながら賢いショッピングをしましょう。

⑥ 全てのジュースは同じではありません。

野菜ジュースは栄養のパワーが豊富ですし、フルーツジュースはビタミンCが豊富に取れますが、果糖も多いので飲む頻度を考えた方が良いでしょう。

ジュース初心者ならりんご、なし、レモン、生姜を野菜に加えることで飲みやすくなるでしょう。ゆっくりと野菜3：果物1のバランスに近づけましょう。

ジュースの利点

- 栄養素の迅速かつ容易な吸収
- エネルギーレベルの向上
- 頭のもやが取れる
- 目や肌の輝き
- 強い髪と爪
- 味覚と嗅覚が高まる
- 免疫システムが強化される
- 食欲調節が改善される
- 消化器官に休息を与えられる
- 果物や野菜を生のまま使うことで、今まで摂れていなかった栄養素が摂れる。

ジュースに向かない食材

ジュースにする利点は、少しの例外を除いて、ほとんどの果物や野菜を使えることです。ジュースに向かないリストは以下の通りです。

アボカド

森のバターと呼ばれるアボカドは、卵やスムージー、肉料理などどんな料理とも相性がいいですが、残念なことに水分が少ないため、ジュースには向きません。健康的な脂肪分として活用したいならジュースとアボカドをブレンドして美味しいスムージーを作りましょう。

バナナ

バナナも同じようにジューシングするには水分がたりません。健康的に甘さを加えたいなら、グリーンジュースと、半量の凍ったバナナをブレンドしてみましょう。

柑橘系果物の皮

果物の皮でもジュースにそのまま使うことができますが、柑橘系果物の皮には難消化のオイルが含まれています。

レモンやライムの皮を少し使うことはできますが、半分以上は使用しないでください。皮に含まれるオイルは、消化器官に良い影響を与えないからです。

♪グリーンバイタリティ



準備時間 10分



調理時間 5-10分



人数 2人分

材料	作り方
<ul style="list-style-type: none">・ほうれん草かケール 1カップ・セロリ 2本・大きめのきゅうり1/2・りんご（芯を抜く） 1個・パセリ一握り・ライム 1/4・レモン 1/4	<ol style="list-style-type: none">1. 材料をよく洗う2. ジューサーの口に合うようにそれぞれの材料を小さく切る3. 葉野菜をはじめに入れて、ほかの材料も全部ジューサーに入れる4. ジュースをコップに注いですぐに飲むか、密閉容器に入れて 冷蔵庫で保管する

♪オレンジイミュニティ



準備時間 10分



調理時間 5-10分



人数 2人分

材料	作り方
<ul style="list-style-type: none">・小さなパイナップル 1/2 皮を除く・大きめオレンジ1つ 皮むく・大きめ人参2本・生姜5センチ分・レモン 1/2	<ol style="list-style-type: none">1. 材料をよく洗う2. ジューサーの口に合うようにそれぞれの材料を小さく切る3. 一度に全部の材料をジューサーに入れる4. ジュースをコップに注いですぐに飲むか、密閉容器に入れて冷蔵庫で保管する

♪レッドエナジー



準備時間 10分



調理時間 5-10分



人数 2人分

材料	作り方
<ul style="list-style-type: none">・ビーツ 1個・人参 2本・セロリ 2本・プラムトマト 2個	<ol style="list-style-type: none">1. 材料をよく洗う2. ジューサーの口に合うようにそれぞれの材料を小さく切る3. 一度に全部の材料をジューサーに入れる4. ジュースをコップに注いですぐに飲むか、密閉容器に入れて冷蔵庫で保管する