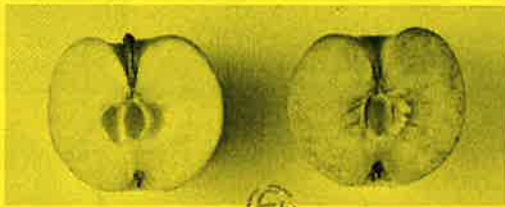




# カラダが酸化するとどうなる？ 原因・対策は？



酸化って何？ヒトの肌やカラダも酸化する？

酸化と聞いてイメージが湧きやすいのは、リンゴの断面ではないでしょうか。

リンゴが酸化すると黒くなるように、人間のカラダも酸化します。

バランスの良い食事、十分な睡眠  
上手なストレス解消、軽い運動等  
生活習慣に気をつけましょう

- ◎味噌汁にとろろ昆布や乾燥わかめを加える
- ◎レタスときゅうりのサラダなど加熱がいらぬ一品を加える
- ◎おやつにバナナやりんごを食べる
- ◎とろみ付けや唐揚げの衣に利用する片栗粉の一部をこんにゃく粉にする
- ◎お弁当の卵焼きにほうれん草やきのこを加える
- ◎サラダやご飯に大豆を加える
- ◎袋野菜を利用する



## 簡単シンプル♪とろとろオニオンスープ



材料(2人分)

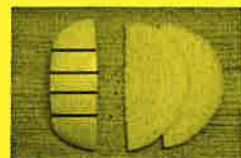
大サイズの場合・・・1個  
中サイズの場合・・・1個と半分  
小サイズの場合・・・2個  
バター・・・約20g  
水・・・500ml  
コンソメ・・・小さじ1～  
塩コショウ・・・少々

※コンソメ小さじ1で薄めの味付けになっています。お好みで量を調節して下さい

アスパラ・クルトン・ウインナー・ベーコン・チーズ・人参・蓮根・茸・豚肉などを入れてください♪



⑤ フライパンの場合は鍋に玉ねぎをうつしかえて水とコンソメを入れ、沸騰したら火を弱め5分程煮込む



① 玉ねぎは繊維に対して垂直に薄く切っていく。黒線が繊維の方向です☆ 繊維を断つ事で、驚くほど甘くなります！



② 耐熱容器に入れラップ(フタ)をして600Wのレンジで5分温める。



③ フライパン又は鍋を熱し、バターを入れて溶けたら玉ねぎを入れ弱めの中火で焦がさない様に10分程炒める。



④ このくらいの色になるまでしっかりと！これが甘さとトロみの秘訣です