

1

果物や野菜の栄養を ジュースで摂る。 朝食の定番です。

夜の会食が多い白澤教授にとって、朝食は貴重な栄養バランスの修正タイム。不足する果物・野菜をジュースで摂ることを欠かしません。りんご、オレンジ、グレープフルーツ、バナナ、アボカドに、季節のいちご、と



「ブロッコリーは野菜の王様。200種ものフィトケミカルのほか、豊富な栄養素、食物繊維を含んでいます。りんごとトマトの抗酸化力は強力。りんごの皮のすぐ下にはポリフェノールが濃縮、できるだけむかずに」。ちなみに、白澤教授のフレッシュジュースは、パワフルなミキサーを使用。

たっぷりの果物。野菜は、にんじんに、ブロッコリー、小松菜など、季節にあわせて。「サボニン、カプサイシン、セサミン、ポリフェノール。おなじみになったこれらの名前は、野菜や果物に含まれている有効成分・フィト

ケミカル（植物化学物質）の代表的なもの。ビタミンなどの栄養素以外の成分のこと、薬のような働きが

2

ジュースと並ぶ定番は 季節の簡単野菜スープ。 味はさりと野菜の味で。

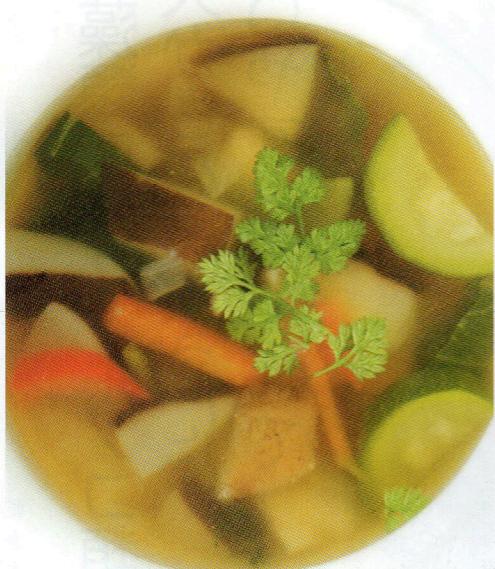


野菜をたくさん摂ることのできる方法として、ジュースと並んで白澤教授がすめるのが、簡単スープです。そこで、編集部も、撮影用の野菜を使ってつくりました。素材は、スーパーに欠かせないタマネギに、カブ、

赤パプリカ、ズッキーニ、しいたけ。青味は、カブの葉。よく洗って、葉と実をつなぐおいしい部分や、シイタケの軸も、できるだけ丸ごと使います。

適当に大きさを揃えて切り、水を加え、野菜の歯ごたえが残る程度にゆっくり煮て、コンソメキューブで味付けしました。

野菜の味が、ほんとうにおいしい具だくさんのスープになりました。ありあわせの野菜で、塩味だけでもおいしくできます。



期待でき、微量であっても私たちの体に重要な役割を果たします。たとえば、老化や病の原因となる活性酸

素を除去する抗酸化力や、ガン細胞の増殖を抑制する抗腫瘍作用。毎日、しっかりと摂取してください」