

こんにちは、美容ライター熊谷真理です。今年の夏は例年以上に免疫強化に力を入れている方が多いはず。私は今年の2月よりコーネル大学の栄養学コースを受講しているのですが、健康に良いといわれている食材の多くは、免疫力を高めたり、アンチエイジング効果があったりと、さまざまなメリットを併せ持つことを学びました。今回はぜひ意識的に摂っていただきたい、おすすめ食材を3つご紹介します。



今すぐ摂りたい食材3つ 免疫力アップ&アンチエイジングを同時に!

①ブームで終わらせないで!
オメガ3をもっとも手軽に摂るならチアシード!



チアシード 海外セレブによって一躍有名になったチアシード。みなさんも一度は試したことがあるのではないのでしょうか。チアシードには生活習慣病に欠かせないオメガ3の他、食物繊維や必須アミノ酸、ミネラル、ビタミン、亜鉛、鉄など、信じられないほど豊富な栄養素が含まれています。大きじ1杯で1日分のオメガ3が摂れるなんて、サプリメントよりもお手軽かも…!? アーモンドミルクやヨーグルトと混ぜると美味しくいただけますよ。

※そのまま摂取すると胃腸内の水分を奪ってしまう可能性があるため、必ず2〜3時間以上水に浸し、水分をたっぷり含ませてからお召し上がりください。

②ブロッコリーの50倍の抗酸化力!? 隠れた逸材ブロッコリースプラウト



ブロッコリースプラウト カイワレ大根に似た見た目の、ブロッコリーの新芽・ブロッコリースプラウト。なんと、こちらの食材にはブロッコリーの20〜50倍もの抗酸化成分・スルフォラファンが含まれています。抗菌作用、抗炎症作用、抗がん作用、血管保護作用など、驚くべき効果がたっぷり。この成分は熱に弱いため、サラダやスムージーなど、生の状態で召し上がるのがポイントです。味は淡白でクセがないため、お子さんでも食べやすいはず。また、細胞を壊すことで吸収率が上がる

ブロッコリースプラウト

ため、よく噛むか、ミキサー等で粉砕してからいただきますよ。
③抗菌作用だけじゃない! マヌカハニーの腸内環境改善効果も見逃せない!



マヌカハニー マヌカハニーといえは強力な抗菌作用があることで有名ですが、腸内環境の改善にもとても嬉しい働きがあります。悪玉菌を減少させ、善玉菌を増やす作用があるため、腸内が善玉菌優位の状態になり、結果的に免疫力アップに繋がるといわれます。ご存知の通り、腸内環境の改善は美肌づくりにも良い影響を与えるため、ニキビやくすみ等、肌トラブルでお悩みの方にもぜひお試しください。

※マヌカハニーを選ぶ際はMGO263+以上のものを選びましょう。また、ポツリヌス菌が入っている可能性があるため、1歳以下の幼児には与えないでください。適度な運動や質の高い睡眠も取り入れながら、健やかな日々をお過ごしください!
(今回は7月第4週号掲載)



〈Profile〉 くまがい・まり 在NYビューティーアドバイザー／美容ライター。5歳児のママ。夫の米国駐在帯同のため、2016年3月渡米。以降、美容ライターとして本格的に活動。取り入れやすいメイクテクニックに定評がある。Instagram (@mari_loves_beauty) のフォロワーは11万人超。美容専門知識を深めるため、NYで数々の資格・サーティフィケートを取得。現在、Cornell大学で栄養学の勉強中。【ウェブ】ameblo.jp/marikumagai/