

健康

5月22日放送

# 大根おろしと レモン汁で、胃の 消化力を高めて健康に

アメリカがん学会で、プロッコリーが消化されるとDIM(ジインドリルメタン)という、がん細胞の活動を80パーセント以上も停止させる物質が作られると発表されました。ただし、胃できちんと消化されることが必要です。そこで、消化力を高める食材、大根おろしとレモン汁と一緒に食べることをおすすめします。プロッコリーの有効成分に大根の酵素が加わり、レモン汁が胃の中のPH(ペーハー)調節をして、吸収力が高まるのです。いろいろな料理の付け合わせに使えますよ。

●衣理クリニック表参道院長・片桐衣理先生

