

玉ねぎの皮、野菜の皮どうしてますか？

身体を構成するのに必要な栄養素、

[7大栄養素](#)

3大栄養素は：

5大栄養素は：

6番目は：

7番目は：

[皮に栄養が多いって言うけどたいした量じゃないでしょ？より](#)

あの薄い皮を付けるか付かないかで、大根全体、ニンジン全体の栄養価に明確な差が出ました。それくらい、皮にだけ、自分を守るためのファイトケミカル(抗酸化成分)が集中しているということです。

[やった～、皮を向かない給食センター現る！その1より](#)

「野菜の皮付近にファイトケミカルが濃縮している」

煮出すことで野菜の細胞壁が壊れるので、煮汁ごと食べるなら、栄養素の吸収率が数倍から数十倍になる

[やった～、皮を向かない給食センター現る！その2より](#)

皮を使うことで確実に栄養価が上がり、白血球が増加することもわかっていますが、経験的には、煮干し粉末を使うかどうかの方が、心や体の健康に目立った違いが出やすいです。それくらい、現代の人はミネラル欠乏状態なんだとおもいます(新型栄養失調症)

[大学生は新型栄養失調症](#)

バランスが取れた豪華な食事に見えるけど 実はすべて加工食品だった加工食品

アメリカでは精製加工食品をエンプティフードと呼ばれています

エンプティフードはビタミンやミネラル、酵素といった微量栄養素が極端に少ないもの。これでは糖質の消化がスムーズにいきません。そこで身体は身体の中からビタミン、ミネラル、酵素などの栄養素を溶かし消化に使います。結果代謝酵素が不足し代謝が下がります。これが現代版栄養失調です。栄養素がスカスカのエンプティフードを消化するために自分自身の身体から栄養素を溶かし、それによりさらに栄養失調になるのです。食べれば食べるほど46種類の栄養素が体内から溶けだし、過剰な糖は脂肪に貯め込められるのです。

玉葱の皮、野菜の皮、水から煮るだけ、パワフルベジブロス！お味噌汁やカレー、シチューを煮込む時、ちょっと一緒に入れて煮込んで、15～20分くらいしたら取り出す(これは食べなくていいです)