

ベジブロス

ベジブロスとは・・ベジタブル(野菜) + ブロス(だし) の略。つまり野菜で作るだしのこと。
ベジブロスに使うのは野菜の皮や種、ヘタなど今まで捨てていた部分です。



もともと野菜の皮は外の刺激から体を守り、ヘタは成長の要にあたる部分になります。重要な役割を持っているため、様々な栄養分が含まれているのです。そのキーワードが **フィトケミカル** ！！！！

フィトケミカルは加熱することで細胞壁が壊れ体に吸収できる状態になります。ベジブ罗斯は効率良くフィトケミカルを摂るための良い方法なのです。★★★★

どんな効果があるの？？？

(1) 廃棄部分から野菜の栄養素がたっぷり

野菜に含まれる栄養素は**水溶性**のもの。
煮ればそのほとんどはスープに溶け込みます。
野菜の廃棄にこそ多くの野菜の栄養素が含まれています。ベジブロスはいった部分を無駄なく頂けます。

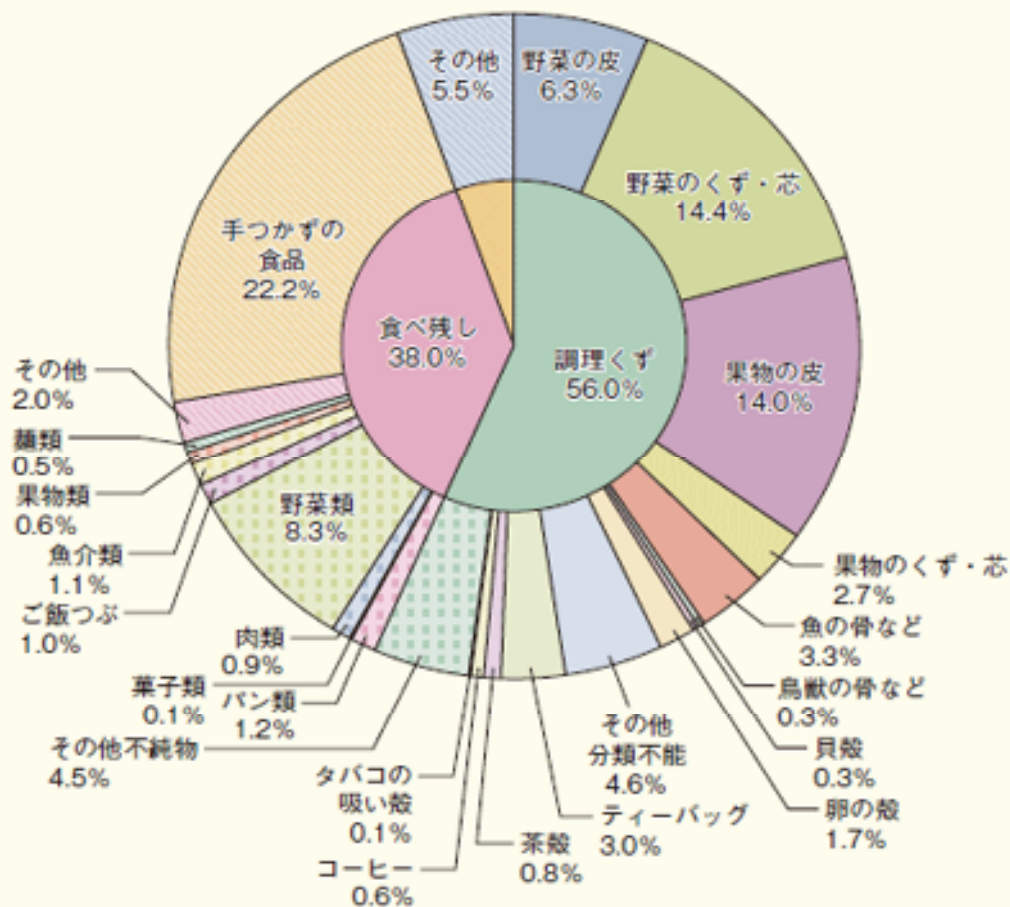
野菜の栄養たっぷり



(2)野菜の廃棄は家庭ごみの20.7%も！！

ベジブロスは野菜のクズを有効活用できるのです。

図表1-3-1 家庭から出される生ごみの内訳（京都市の調査結果）



(備考) 京都市「家庭ごみ組成調査」(2007年度)。

(3)料理のおいしさを引き立てる「だし」として活躍

魚や肉から煮出すパンチのあるだしではなく、野菜ならではの甘みや風味が染み出した、まろやかな味わいが特徴。和食でも洋食でもどんな料理にも使え、味に深みが出る。

カップラーメンのお湯をベジブロスに！カレーに使う水をベジブロスに！お米を炊くときに！

様々な活用法があり、野菜不足の方も栄養を摂ることができます。



ご飯を炊く時にお水の代わりに！！！！