

美味しいだけではありません

名医が通うストレスラッシュ

がん、認知症、
糖尿病の
予防に効果的

日々、昼夜問わず患者の命と向き合う医師たち。自分の身体は、二の次だ。そんな医師たちが、「医者の養生のために通う、極上の滋味を味わえる名店と、お気に入り逸品を紹介してくれた。

撮影/岡田康良、永田忠彦

発がん予防メニュー

太くて立派な「グリーンアスパラ」(840円)は、β-カロチンが豊富。切り口から汁が滴るほど新鮮なものを航空便で取り寄せている

β-カロチンが豊富な発がん予防食材

そら豆
ふきのとう
にんじん
さつまいも
かぼちゃ

緑が美しい「そら豆のかき揚げ」(1260円)は、類似できない美味しさ

「ふきのとう」(525円)は、花が開いたように揚げると苦みが少ない

「手」術で疲れたら、転がらう(笑)と須磨久善医師。特に楽しみにしているのが野菜のてんぷらだ。産地直送の厳選された採れたて食材を、さくっとした薄衣に旨味も栄養も閉じ込めて瑞々しく揚げる。野菜にはがん予防効果のあるβ-カロチンを豊富に含むものが多く、脂溶性であるβ-カロチンは、油で調理すると吸収率が高まる。

てんぷら近藤

東京都中央区銀座5-5-13 坂口ビル9F
☎03-5568-0923
12:00~13:30L.O.
17:00~20:30L.O.
定休日 日曜日

β-カロチンをたっぷり含んだ野菜のてんぷらは最高の健康食

東京都渋谷区・須磨ハートクリニック院長

須磨久善 医師

