



明日から使える食指導レシピ

美味しく楽しい健康生活のためにできる5つの習慣
～我慢ばかりが健康とは限りません

医師 渡邊美和子 × 管理栄養士 天沼夏子

白米に雑穀や大麦を加えてビタミン・ミネラル・食物繊維を付加、糖代謝・脂質代謝・便秘改善効果

油はただ制限するより、身体に必要な脂質～ω3脂肪酸の積極的摂取による
抗動脈硬化効果など「摂取の仕方」に着目を

わかりやすい抗酸化は、カラフルな色のまま、火を入れすぎない地物旬野菜・果物で

減塩は、ただ塩分を減らすのではなく、
出汁の旨味や香味・ハーブ・酢のフル活用で置き換えるのがコツ

「よく噛む」習慣で唾液分泌を促し消化を促進。過剰摂取や血糖値の急上昇を抑えます

第14回日本抗加齢医学会総会

お品書き

「一の巻「抗酸化」」

先付

ラタトウユ

人参サラダ

510 kcal
脂質 9.4g
たんぱく質 21.3g
食物繊維 8.6g

管理栄養士
天沼夏子

鉢肴

鮭の白味噌柑橘ソース

強肴

筍の煮つけ

きんぴらごぼう

止め肴

さつまいものメープルシロップ煮

くるみ和え

お食事

十六穀米入り

彩り梅酢飯

彩豊かな食事はポリフェノールがたっぷりのアンチエイジングフードです。

目でも楽しめる食事を美味しく食べて頂くことこそが、身体と心のアンチエイジングにつながります。

是非、お召し上がりいただきたいのは梅酢ご飯です。雑穀の中でも特にアントシアニンが豊富な黒米は酢を合わせることでよりきれいに発色します。また、梅酢はマイルドな風味でクエン酸やリンゴ酸などの有機酸を豊富に含みます。季節に合わせて旬の野菜をトッピングすれば、アンチエイジング力が向上します。主菜の鮭は、アスタキサンチンを含む代表的なアンチエイジング食材です。アンチエイジング調理法である蒸し調理で仕上げました。

その他にも、人参、トマト、ピーマン、パプリカ、にんにく、さつまいも、くるみなど、たっぷりの新鮮食材で「抗酸化アンチエイジング」をご提案いたします。

二〇一四年六月吉日



第14回日本抗加齢医学会総会

お品書き

「二の巻」旨みで減塩」



先付

パプリカじやこの
カシユーナツツ炒め

| | | | |
|---------------|-----|----|------|
| 脂質 | 4.9 | 1 | kcal |
| たんぱく質 | 1.5 | .6 | g |
| 食塩 | 1.8 | .8 | g |
| 食物繊維 | 2.5 | .5 | g |
| 管理栄養士 天沼夏子 | 7.8 | .8 | g |

強肴

炊き合わせ
枝豆入り 豆腐ふんわり炊き
牛肉しぐれ山椒の香り

お食事 鮭ごはん大麦入り

血管年齢のアンチエイジングには減塩が重要です。しかし、ただ塩分を減らすだけでは長続きしません。毎日のお食事の中で、香りを楽しみ、旨みを味わう、食感を感じ、素材を楽しむ、そしてメリハリをつける工夫が必要です。

じやこの香ばしさ、カシユーナツツの香りと食感効果で塩分は極少し。また、炊き合わせにはたつぷりの出汁を利かせています。野菜に多く含まれるカリウムは塩分の排出を助けますので、減塩効果としてもたつぷり摂りたいものです。豆腐は枝豆がアクセントになっています。

ご飯は食物繊維豊富な大麦入りですが、まるで白米の様な特殊加工で工夫した、善いところ取りの一品です。ご飯を美味しく頂くメリハリに鮭を用いることでDHA/EPA等不飽和脂肪酸の摂取が適いました。彩もお楽しみください。

そして、牛肉は山椒の香りで塩分控えめに。山椒には味覚を鋭敏にする効果もあります。

賢く美味しく塩分量をシフトすることで「血管アンチエイジング」をご提案いたします。

二〇一四年六月吉日

シエ・松尾×医師渡邊美和子

お品書き

「三の巻「食物繊維」

先付 六方かぶらの

青海苔あんかけ

強肴 筍の煮つけ

ひじき煮

蒸し物 蒸し鶏のマスタード添え

止め肴 スライスシユリンプ

お食事 彩もち麦入りパエリア風

菓子 プルーンワイン煮

オレンジピール

食物繊維をたっぷり摂ることで便秘予防による腸内デトックス、更に腸内細菌叢バランスの調整で腸管免疫の向上を目指します。また急激な血糖値上昇抑制作用による抗糖化、更にはコレステロール吸収抑制効果も見逃せません。

たっぷりの野菜と海藻、主食に混ぜた大麦が、分量の食物繊維を再現しました。大麦は「もち麦」を使うことでもっちりふちふちとした食感をお楽しみ頂けます。

大麦は「もち麦」を使いますが、十分量の食物繊維を再現し、満足感をお楽しみ頂けます。番外編の「養生カレー」は日本の国民食とも言えるカレーに和漢植物を使用。化学調味料や着色料、保存料を使わない市販品の選び方も手軽なアンチエイジングの知恵としてお届けします。

毎日でも続けられる、長く楽しく継続する「腸内環境アンチエイジング」をご提案いたします。

二〇一四年六月吉日

| | | |
|---------|-------|-------|
| 446kcal | 脂質 | 7.8g |
| | たんぱく質 | 21.1g |
| | 食物繊維 | 7.2g |
| | 管理栄養士 | 天沼夏子 |

