

# 食事を変えて 妊娠力アップ!

MFCでも処方している  
メルビン(メトフォルミン)。  
卵子や受精卵の質、そして  
妊娠成立にたいする有効性が  
期待されます。そのから  
くりはAGEsの値を下げて  
体内のアンチエイジングを  
図る事。  
でも、毎日の食事でAGEs  
の蓄積を防ぐ事ができるの  
をご存知ですか?  
錦織医師おすすめの食材で  
こんなお料理は、いかがで  
しょう。  
卵子の質を低下させないた  
め、そして、健康な体をつ  
くり妊娠に備えるために、  
今すぐ始められる事。  
それが日々の食事です。

献立監修...錦織恭子医師  
献立作成調理...栄養管理科



## 雑穀つぶつぶごはん 長芋とろろ

1人分 約280Kcal  
**材料**  
白米・・・1.5合  
発芽玄米・0.5合  
押し麦、もち黍・・・各大2  
長芋・・・適宜  
焼き海苔、青ネギ・・・適宜  
醤油・・・適宜

**作り方**  
1. 白米と発芽玄米を合わせて洗います。  
2. 1と押し麦ともち黍を合わせ、炊飯器に入れ、炊飯器の水加減を2合にし、さらに、大きじ4の水を加え炊きます。  
4. 長芋は皮をむいてから、酢を少量加えた水につけアクぬぎをしてからすりおろします。  
5. ご飯を盛りつけ、とろろ、焼き海苔、青ネギをのせます。

**発芽玄米**  
玄米は白米に比べるとAGEsが少なくミネラルもたっぷりなお米ですが、炊くのが苦手な方も多ようです。そこで、栄養価はそのまま、白米と同様に炊けるよう加工されたのが発芽玄米です。

とろろ(長芋)は山薬とよばれる滋養強壯の食材で、ねばねばの元はムチンと言う食物繊維です。他の食材をコーティングすることで糖の吸収を穏やかにするので、食後の血糖上昇をおさえます。つまり、AGEsをためない食事には最適の食材です。  
そして、玄米と雑穀を混ぜ込んだご飯は、白米だけの場合と比べAGEsが少ない上に、玄米の苦手な方にも食べやすく、体内のアンチエイジングにおすすめの主食です。



1人分 約160Kcal  
**材料** キャベツ・・・300g(約1/5玉) 人参・・・中1本  
アスパラガス・・・4本 新玉ねぎ・・・1個 もやし・・・1/2袋

**作り方**  
1. 人参は厚めのスライス、キャベツはざく切り、玉ねぎはくしがたに切り分けます。  
2. 蒸気があがった蒸し器で1の野菜とアスパラを蒸します。  
**蒸し器(蒸籠)以外の加熱方法**  
★お皿にそれぞれをひろげ、ラップをかけてレンジで。  
★フライパンに材料をひろげ、水を200cc位加えてきっちりと蓋をし、中火にかけます。約20分が目安です。



**梅味噌ソース**  
梅肉・・・小2  
だし・・・大2  
林檎ジュース・・・大1  
金山寺味噌・・・大2  
材料を合わせ小鍋にいれ、弱火で5分程度煮つめる。



**豆腐マヨネーズ**  
豆腐・・・1/4丁(約150g)  
豆乳・・・大4  
白味噌・・・大1  
オリーブオイル・・・小2  
酢・・・小2  
塩胡椒・・・適宜  
全てをよく混ぜ合わせる。

油で揚げたり炒めたりするのはAGEsをふやしてしまう調理方法です。  
AGEsの蓄積を防ぐには・・・「蒸す」「煮る」「茹でる」。そして、マヨネーズも高AGEs食品の1つです。でも今回のお豆腐を用いたマヨネーズなら大丈夫!  
血糖値を下げる成分を含む玉ねぎもたっぷり召し上がれ。



1人分 約230Kcal  
**材料** 白身魚切り身・・・4切れ  
新じゃがいも・・・大2個  
白ネギ・・・5cm  
生姜・・・みじん切り小1.5  
松の実・・・適宜  
A 醤油・・・大4 みりん・・・大3  
水・・・300cc ラー油・・・適宜  
スプラウト・・・適宜

**作り方**  
1. 新じゃがは良く洗い、皮付きのまま茹で、冷めてから2つに切りわけておく。  
2. 白ネギと生姜はみじん切りにしておく。  
3. 平鍋に2とAを入れて火にかけます。煮立ったら魚を並べ入れ蓋をし、中火で加熱します。(フライパンでもOK)  
4. 魚を皿に盛り、残った煮汁で1のじゃが芋と松の実をからめ煮し、魚に添えます。  
5. 最後にスプラウトを盛りつけます。

**ちょっとポイント**  
★じゃが芋を加える時に煮汁が少なくなっている場合は、水(またはだし)を加える。  
★辛いのが苦手な方は、ラー油を胡麻油でOK。  
★牛蒡のスライスや茸を魚と同時に加えてもおいしい!

体内アンチエイジングには「肉」よりは「魚」がおすすめです。魚の旨味が絡んだじゃが芋や松の実で、想像以上のボリュームです。



1人分 約25Kcal  
**材料** 絹さや・・・8枚  
ワラビ(アクを抜いたもの)・・・8本  
塩わかめ・・・ひとつまみ  
だし・・・600cc  
味噌・・・大2.5

**作り方**  
1. 絹さやは1/2に切り、塩若芽は戻してから切り分けておく。  
2. アクを抜いたワラビは3センチ程度に切る。  
3. 鍋にだしを入れて火にかけ、沸騰したら1と2を入れ弱火にする。  
4. 味噌を溶き込み、火を止める。

**だしのお話**  
★だし昆布・・・5×10cm位を1枚  
★干し椎茸・・・1~2枚  
★水・・・500cc  
全てをボールなどに入れて冷蔵庫で一晩おきます。お味噌汁はこのだしを水で2倍程度に薄めて用います。  
そのまま、2、3日保存できます。漬けてある昆布や干し椎茸は刻んで煮物や和え物の材料として使えます。

春の味、ワラビには食物繊維やカロチンがたっぷりです。カロチンは活性酸素の働きを抑えます・・・つまりはアンチエイジング。

## わらびと絹さやのお味噌汁