

卵子の質を低下させないため。そして、健康な身体をつくり妊娠に備えるために今すぐ始められる事があります。それは「毎日の食事」で AGEs の蓄積をふせぐこと。妊娠を希望される方へお伝えしたい食事のキーワードはこの2つです。

腹八分目

低 AGEs の食材と調理法

どちらも特別な事ではありません（詳細は AGEs パンフレットで）。中医学、マクロビオティックに詳しい錦織医師と栄養管理科が低 AGEs の食材を低 AGEs な調理方法で調理する食事を紹介します。

献立監修：錦織恭子医師、献立作成調理：栄養管理科

# 食事を変えて、妊娠力アップ！

食材の水分を、ぜ～んぶ使った  
うるおいごはんをオーブンで  
つくってみましょ。

ふたりのみおごはん



## 野菜と魚の ホイル焼き

1人分  
約248Kcal

高温オーブンでジリジリ焼くのはおすすめしていませんが、食材の水分で蒸し焼きにするホイル焼きならとってもアンチエイジングな調理法です。おススメ味噌たれでポリウム感もぐんとアップ！野菜の甘みも水分に引き出せます。

材料

- 白身魚（さわら）・・・4切れ
- たまねぎ・・・中1個
- 生椎茸・・・8枚
- しめじ・・・1袋
- しろネギ・・・1本
- ごま油・・・少々
- 柚子・・・適宜

おススメ味噌たれ

- 赤味噌・・・大さじ4
- リンゴジュース・・・2カップ
- 醤油・・・小さじ1
- 練りゴマ・・・小さじ1



味噌たれの分量は4人分ではなく、作りやすい分量を記載しています。

材料を全てお鍋に入れて中火にかけます。木べらでかき混ぜながら加熱し、とろろくなるまで煮詰めます。

作り方

- 1 玉ねぎは厚めの輪切りにし、白ネギは斜め切りにしておきます。
- 2 ごま油を塗ったアルミホイルに玉ねぎを置き上に魚をのせます。
- 3 味噌たれをひとさじかけてからしろネギを広げてのせます。
- 4 生椎茸としめじをのせてから、ホイルをきつちりと閉じます。
- 5 中温（180℃）のオーブンで約20分加熱します。

コレに  
プラスで  
味噌たれ一品！



- 暖めたお豆腐
  - 茹でた人参や青菜
  - 大根の田楽
- 甘みのある味噌たれですから煮物の最後に加えて味噌煮にしたりお酢を加えて味噌ドレッシングを作ったり使い方がイロイロ！鍋料理の味噌たれとしても使えます。

## 具だくさんの炒め汁

1人分  
約38Kcal

野菜だけなのにポリウム感がいっぱい！根菜たっぷりでカラダもホカホカ温まります。

材料

- 大根・・・120g
- 白菜・・・80g
- 人参・・・60g
- 牛蒡・・・36g
- 葱・・・28g
- 醤油・・・大さじ1
- 十塩・・・少々
- 干し椎茸・・・3枚
- 出し・・・2カップ
- ごま油・・・小さじ1

作り方

- 1 基本の出し（枠外下に記載）を作っておきます。
- 2 大根、人参、白菜は短冊に切ります。
- 3 牛蒡は斜め薄切りにし、干し椎茸は薄切り、ネギは斜め切りにしておきます。
- 4 鍋にごま油をいれ、切った材料を入れてから中火にかけゆつくりと炒めます。
- 5 野菜全体に油がまわったら出しを入れそのまま加熱します。
- 6 沸騰したら弱火にし15分程度加熱します。
- 7 醤油を加え必要な塩少々で味を整えます。

## さつまいもと雑穀のごはん

玄米や雑穀ご飯のほそぼそ感が苦手な方にも食べやすい、黒米と押し麦いりのモチモチごはん。

材料

- 白米・・・250g
- 黒米・・・大さじ2
- 押し麦・・・大さじ2
- さつまい芋・・・120g
- 胡麻

作り方

- 1 白米をといでからお釜に入れます。
- 2 黒米と押し麦を加え、水を2合にあわせませます。
- 3 サイコロに切ったさつまい芋をくわえてから炊飯します。
- 4 器によそってから黒胡麻をちらします。



1人分  
約278Kcal

基本の塩だし

- 出し・・・2カップ
  - みりん・・・大さじ1
  - 塩・・・小さじ2
- 全部を鍋にいれて一度沸騰させ、冷蔵庫に入る大きめの器に入れ冷まします。

おススメの食材

- ごぼう・オクラ・ピーマン・大根・人参・椎茸・しめじ・エリンギ・ネギ・小松菜・いんげん・キャベツ・里芋・かぶ・ブロッコリーなど

作り方

茹でた野菜を冷ました塩だしに漬け込み、冷蔵庫保存で3〜4日