

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！

弱火調理でアンチエイジングな中華を作ろう。



2012.9



ベジとは思えない満足感！ ベジ麻婆豆腐

1人分 約 222Kcal

アンチエイジングな食事にはフライパンでの強火調理は禁物です。

中華料理には強火が必須？いえいえ、この調理方法なら麻婆豆腐をはじめ、エビチリだってOKです。満足感たっぷり中華をご紹介します。

塩出しひたしでスピード2品



忙しいから、出来る時に茹で野菜を塩だしに漬込んでおけば、3〜4日は冷蔵庫で保存できます。時間のかかる根菜料理が、う〜んと楽チン！



しめじと人参の酢の物

1人分 約 17Kcal

1 塩出しひたしの中からしめじと人参、玉ねぎをとりだしボールに入れます。
2 酢を小さじ1加えて和えます。

ごぼうとセロリと若芽のスープ

1人分 約 19Kcal

1 塩出しひたしの中からセロリとごぼうをとりだし鍋に入れます。
2 ひたし汁を1/2カップ鍋に移します。
3 昆布と干し椎茸でとった出しを2カップ鍋に加え中火にかけます。
4 沸騰したら、カット若芽（乾物）をひとつまみ加え、最後に味噌を小さじ1加え、器に盛ってから胡麻をふりかけます。（味噌の種類で味の濃淡が異なります）

作り方

今回のひたし材料

基本の塩出し・・・2カップ
しめじ・・・一袋
人参（拍子木切り）・・・50g
玉ねぎ（厚いスライス）・・・1/4個
セロリ（乱切り）・・・1/3本
ごぼう（斜めスライス）・・・1/3本

1 基本の塩出しを作っておきます。
2 鍋にたっぷりと湯をわかし、しめじを入れ10秒ほどしたら網ですくいあげ、塩出しにつけます。
3 次に玉ねぎとセロリを鍋に入れ、お湯が再沸騰してから10秒ほど加熱してから網ですくいあげ、塩出しに加えます。
4 人参とごぼうはそれぞれ1分程度加熱し塩出しに浸します。

基本の塩出し

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



玄米ご飯

1人分 約 280Kcal
玄米か雑穀の1つたごはんでアンチエイジング。しっかり噛むとココロも安定。



長手と乾物の煮物
長手を塩出しで煮てから、金針菜と昆布、パプリカのきんぴらを添えました。

1人分 約 56Kcal

材料

豆腐・・・400g
人参・・・小1本
干し椎茸・・・3枚
タケノコ水煮・・・90g
白ネギ・・・2本
シヨウガみじん切り・・・大さじ1
ごま油・・・大さじ2
豆板油・・・小さじ1
松の実（刻む）・・・25g
合わせ調味料
出し・・・2カップ
みりん・・・大さじ2
醤油・・・大さじ1
みそ・・・小さじ1
オイスターソース・・・大さじ1
片栗粉・・・大さじ2

作り方

1 人参、干し椎茸、タケノコ、白ネギは全部粗みじん切りに切っておきます。
2 合わせ調味料をボールに良く混ぜ合わせしておきます。
3 フライパンにごま油と1の野菜、シヨウガ、豆板油を入れてから弱火にかけ弱火のまま油を絡めながら3分程度炒めます。
4 合わせ調味料を入れコトコトと約5分加熱します。
5 サイコロに切った豆腐と松の実を加え約3分加熱します。
6 片栗粉を同量の水で溶き、5に加えてとろみをつけます。
最後に、仕上げのごま油（分量外）をひと匙まわしかけます。



合わせ調味料のみりんをケチャップに変えて、作り方の4まで一緒です。豆腐ではなく、片栗粉をまぶしてから熱湯をくぐらせたエビを加えれば、麻婆春雨の出来上がり！



●春雨と粒コロン
●いんげんともやし
●木耳とヤングコーン
●どの材料もさつと茹でたものや、缶詰を利用します。また和える酢に辛子やごま油を加えるのもおススメです。