

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

油麩と野菜の煮物



1人分
約 117Kcal

材料 (4人分)

油麩(仙台麩)	12枚
長芋	約10センチ
干し椎茸(戻す)	2枚
粒コーン	大さじ4
菜の花	4本
出し	300cc
醤油	小さじ2
てんさい糖	小さじ2

作り方

1. 長芋は直火にかざしてひげ根を焼ききってから洗い、皮ごと4つに切ります。
2. 菜の花はさっと茹でておきます。
3. 鍋に出しと長芋、干し椎茸を入れ火にかけます。
4. 煮立ったら弱火にし、てん菜糖と醤油を加え、落としぶたをして5分位加熱します。
5. 4に油麩を入れ、さらに15分位加熱します。
6. 粒コーンを加え、再び沸騰したら火を止めて蓋をしてから数分休ませます。
7. あら熱がとれた煮汁に2の菜の花を加え、器に盛りつけます。

油麩の変わりは普通の焼き麩で

油麩が無いときは、普通の焼き麩を使います。ごま油を調味料といっしょに小さじ1程度加えて調理してください。

材料 (4人分)

キャベツの葉	2枚
板わかめ	一枚
人参	3センチ
出し	50cc

作り方

1. キャベツの葉を丸ごとさっと茹でておきます。
2. 1のキャベツを芯をはずして2つに切り分け、芯だけを千切りにします。
3. 人参は千切りにして塩をかるく振っておきます。
4. キャベツをひろげた上に板若布を乗せ、手前に千切りの人参とキャベツの芯を置き、きつめに巻いていきます。
5. パットに並べて出しをかけ、食べる直前に切り分けます。

キャベツと若芽のぐるぐる
板若布の塩分でびったり丁度の塩加減。ひたすらつとかけると出して若芽が柔らかい。



1人分
約 10Kcal

しじみ汁



1人分
約 38Kcal

材料 (4人分)

しじみ	150g
セリ	適宜
味噌	大さじ1.5
出し	600cc

作り方

1. しじみはこすり合わせて洗ってから水につけて砂出しをしておきます。
2. 出しと1のしじみを鍋に入れ、加熱します。
3. しじみが開いたら、火を弱め味噌を加え器によそい、セリをちらします。



1人分
約 206Kcal

作り方

1. 塩こうじとオリーブオイルをすり鉢に入れ、すりこぎで滑らかになるまであたります。
2. 絹揚げは一口大に切ります。玉葱、人参は厚めのスライス、ゴボウは薄めのスライスに切ります。
3. 2の材料をボールに入れ、1の塩こうじオイルの1/3を絡ませます。
3. 蒸し器を火にかけ、蒸気があがってから2の材料を拡げて入れ約10分間蒸します。
4. 最後にいんげんも加えて、1分蒸せば出来上がりです。

塩こうじオイルで1,2,3

1. 乱切りの生野菜と絡めれば・・・パリパリ漬け
 2. 水切りした豆腐に絡めて一晩・・・チーズみたい！
 3. 茹でた野菜とパスタに絡めて・・・こうじパスタ
- その他、和え物やサラダはもちろん、魚や肉の下味に。
※ミキサーやブレンダーを使えばとってもラクチン。



肉食男子がいるときは

絹揚げのかわりに鶏肉や生姜焼き用の豚肉をつけて作りましょう。その時は、塩こうじオイルを良く揉みこんで。

食事を変えて、妊娠力アップ！ 春ゴハンなら蒸し料理

ふたりのみおごはん



2012.3

生姜とはと麦入りの玄米ごはん



1人分
約 275Kcal

材料 (4人分)

玄米	2合
はと麦	大さじ4
塩	ひとつまみ
生姜	ひとかけ
出し(または水)	適宜
黒ごま	適宜
青シソ	5枚

作り方

1. 玄米とはと麦を合わせ1.5倍の水を加え圧力鍋に入れ2時間以上おきます。
2. 圧力鍋の蓋をせずに火にかけ、沸騰したら塩を加え蓋をし、圧力がかかってから約20分加熱します。
3. 生姜を千切りにし、ひたひたの出しに入れ、さっと加熱しておきます。
4. 炊きあがったご飯に3と胡麻を混ぜ込みます。
5. 器に盛りつけ、千切りの紫蘇を乗せます。

玄米苦手さんへ・・・！

白米に比べると雑穀や玄米はダンゼン、アンチエイジング！ご飯を変えるだけでも、カラダのエイジングには効果が大。玄米が苦手な方は、まずは炊飯器で白米に、はと麦やあわ、ヒエなどを加えた雑穀ごはんを炊くところから始めてみてネ！

蒸し器がなくても大丈夫！

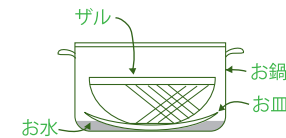
絹揚げと野菜の塩こうじ蒸し

はやりの塩こうじが野菜の甘みを引き立てます。この塩麩オイルはたくさん作って色々なお料理に活用出来ますよ。

材料 (4人分)

絹あげ	2丁
玉葱	小1個
人参	小1本
ゴボウ	15センチ
いんげん	12本
塩麩	大さじ2.5
オリーブオイル	大さじ2.5
レモン	お好みで

蒸し器がなくてもお鍋でOK!



ザルとお皿がすっぽり入るお鍋。あとは蓋がキッチリ出来れば、おいしい蒸し料理もお任せ！今回の野菜の他に、茸にキャベツ、蕪、大根、長芋などの芋類などどんな野菜もおすすです。