

食事を変えて 妊娠力アップ！ 冬はあったか鍋料理

献立監修：錦織恭子医師
献立作成調理：栄養管理科

雑穀ごはん
鍋料理のメは
やっぱりごはん
雑炊ですね。
しつかり食べて
カラダもココロも
ホッパホッパ！
パンに比べると
ご飯は断然
低AGEsです。
雑穀ごはんは
より低AGEs。

材料
白米・・・1.5合
発芽玄米・・・1/2合
押し麦・・・1/2合

作り方
1. 白米を洗い電気釜に入れます。
2. 押し麦と発芽玄米を加えてから、水加減を内釜の2.5合にし、通常モードで炊きます。



白い砂糖は高AGEsの食材です。
林檎ジュースとメイプルシロップの
甘みで美味しい煮豆はいかがですか？
普通の水煮大豆でももちろんOK！
最後に休ませるのが
美味しくなるヒミツ！

**黒豆と蓮根の
リンゴジュース煮**
1人分
約63Kcal

材料
黒豆（茹で）・・・100g
蓮根・・・100g
出汁・・・3/4カップ
醤油・・・大さじ1
メイプルシロップ・・・大さじ1
リンゴジュース・・・1/2カップ

作り方
1. 材料を全て鍋にいれ蓋をします。
2. 沸騰したら中火にし、煮汁が約1/3になるまで煮ます（約10分）。
3. 火を消しあら熱がとれるまで休ませます。

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・・・それが「毎日の食事」
妊娠を希望される方への食事のキーワードは2つ。

●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）

さあ、冬はアンチエイジングにぴったりのお料理・・・「鍋もの」が美味しい季節です。土鍋でコトコトは低AGEsにぴったりの調理方法。1つのお鍋で主菜からお汁までそろってしまいます。せっかくですから、ぜひともタレも手作りで。もちろん市販鍋つゆはなくてもOK。お鍋を火にかけてから約30分で整う鍋料理でカラダの中からアンチエイジング。

万能タレとして常備しちゃう！
どちらのタレも冷蔵庫で1週間は保存できます。色々な料理に使ってみてくださいね。

こんな料理に使えま〜す！

■茹でた野菜に・・・
キャベツやジャガ芋、人参、茸、蓮根
イロイロ野菜をたっぷり茹でて
ピリ辛タレで。もちろん蒸し野菜にも！

■野菜サラダに・・・
生野菜にドレッシングとしてどうぞ。
甘味噌、ピリ辛どちらのタレにもお酢を少し
加えてどうぞ。

■お弁当にだって・・・
炒めた蒟蒻やお野菜にピリ辛タレを絡めたり、
お肉を甘味噌タレで炒りつけたり。

■茸と薄揚げがあれば
薄揚げを開いて甘味噌タレを塗り、茸をくる
っと巻いたら、ホイルでゆるく包みます。
トースターでこんがり香ばしく。

■里芋の煮物に甘味噌タレをひとさじプラス。
ナッツのkokで出汁いらず・・・

■煮魚にピリ辛たれとネギの筒切りを加えると
いつもとちょっと違う美味しさです。

■暖めたお豆腐にタレをひとさじ。速攻の一皿。

■粗く切った長芋のピリ辛たれ和え。

■麺類にだって・・・
茹でた麺（うどん or 中華麺）に千切り野菜と
刻んだ青ネギをたっぷり乗せて、タレ（甘味噌・
ピリ辛どちらでも）をかけます。
暖かいお部屋でひんやり麺も楽しいですよ。

タレ2種
ナッツ類に胡麻も
たっぷり。
さらにさらに
お砂糖カットで
アンチエイジング。
材料を混ぜるだけで
できちゃいます。
お鍋以外に使い方は
イロイロいっぱい！

材料

ナッツたっぷりの甘味噌タレ
味噌・・・大さじ3
醤油・・・小さじ1
ピーナッツバター・・・大さじ2
ピーナッツ粉・・・大さじ1
みりん・・・大さじ2
ネギ（青い部分を刻む）・・・10センチ

1人分
約141Kcal

材料

胡麻とネギのピリ辛タレ
醤油・・・大さじ4
ごま油・・・大さじ1
胡麻・・・小さじ1
松の実・・・大さじ1
梅ぼし・・・2個（叩く）
生姜・・・1片（すりおろす）
リンゴジュース・・・大さじ4
七味・・・少々

1人分
約65Kcal

材料

大根・・・太いもの5センチ位（約150g）
玉ねぎ・・・1/4個（約40g）
白菜・・・3枚（約250g）
えのき・・・1袋（約100g）
白ネギ・・・2本（約150g）※白いところのみ
とうふ・・・1/2丁（約100g）
春雨（乾）・・・60g
白身魚・・・4切れ（約320g）
だし昆布・・・4センチ角

切り方と下準備

大根／太めの拍子木切り
玉ねぎ／スライス
白菜／葉と茎を分け、茎は大根と同じ大きさ、
葉はざく切り
えのき／根元を切り落としほぐす
白ネギ／厚めの斜め切り
春雨／ゆでる
白身魚／ざるに入れ、熱湯をたっぷりまわしかける

作り方

1. 土鍋にだし昆布と大根、玉ねぎ、白菜の茎、白ネギ、
えのきを入れ、水をたっぷりとはります。
2. 中火にかけ、沸騰したら蓋をし弱火に変えて約30分加熱します。
（この間にタレをつくっちゃいます）
3. 卓上へ移動し、白菜の葉、春雨、豆腐、白身魚を加えながら
加熱します。

どうして白い野菜ばかりなの？

大根を始め白い野菜は冬に甘みが増すとともに、灰汁（アク）が少ないのが特徴です。特に大根と白ネギはおすすめ食材。出汁は用いませんが、最初に白い野菜だけを加熱しておくことでうま味（甘さ）がしっかりと引き出されるので、市販の鍋つゆは不要です。

魚にお湯をかけるのは？

魚を加えた時に出る灰汁（アク）を防ぐためです。表面がさっと白くなる程度加熱をしておくと、最後まで澄んだきれいなスープのまま鍋料理が楽しめます。

水からなのに、アラ！美味しい！
白ぼつかりのお鍋

おいしいお鍋にするコツは、
なんととっても白い野菜。
市販の鍋用つゆでは
味わえない自然な
美味しさ。最後はもちろん
雑穀ごはんでお雑炊。



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、そして妊娠成立に対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すが、毎日の食事でもAGEsの蓄積を防ぐことも大切です。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課がアンチエイジングな食事を紹介します。

材料は4人分です

1人分
約166Kcal