

食事を変えて 妊娠力アップ！ まずは朝ごはんから

献立監修：錦織恭子医師
献立作成調理：栄養管理科

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)
秋は朝ごはんを再確認です。熱々ご飯とお味噌汁が美味しい季節。

ポイントは「納豆」。
イソフラボンや血液さらさらナットウキナーゼだけでなく、納豆菌によってつくられるセレンはビタミンEの40倍もの抗酸化作用をもつのでとってもアンチエイジング。最近ではスペルミン*を豊富に含んでいることもわかってきました。

この納豆を毎日食べるには、朝ごはんがやっぱり一番おすすめです。

*スペルミン：ポリアミンの一種、老化の進行と関係が深い炎症を抑制する作用があると考えられている。加齢とともに身体が合成できなくなる。



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。



玄米ごはん
3〜4人分
パンに比べると
ご飯は断然
低AGEsです。
1人分
約245Kcal

材料 玄米・・・2合 塩・・・ひとつまみ
水・・・玄米の約1.3倍

作り方
1. 玄米をざっと洗って、圧力鍋に入れます。
2. 水を加えて、2時間以上おいてから塩をひとつまみ加え蓋をしないで火にかけます。
3. 沸騰したら蓋をし、圧力がかかったら極弱火にし、約20分炊きます。
3. 圧力がおちいたらじっくりと上下を混ぜあわせます。

玄米が苦手な方・・・
通常の白米に麦・あわ・アマランサスなどの雑穀を2〜3割混ぜ、炊飯器でたきます。白米だけのご飯よりもAGEsが少ないのでおすすめです。また、白米と発芽玄米を同量で炊飯器で炊くと、食べやすく美味しいAGEs対策ごはんです。

電気釜で玄米も・・・
電気釜の玄米モードを使えば簡単に玄米ごはんを炊く事ができますね。玄米モードがついている電気釜をお持ちの方は是非トライしてみてください。

胡麻をひとつり・・・
玄米には胡麻をひとつりがヒミツのポイント！

納豆
1人分 (40g)
約82Kcal
今さらながら・・・
納豆ごはん？
なあんて言わないで。
加熱せずに納豆菌を
そのままお腹に届ける
それがポイントです。



納豆のネバネバが苦手な方・・・
大根おろしを混ぜてみましょう。ネバネバも和らいで食べやすくなりますよ。

納豆の匂いが苦手な方・・・
お醤油だけでなく、オリーブオイルとバルサミコ酢をまわしかけ、かるーく混ぜて野菜サラダにあわせるのがおすすめです。
ランチなら、お蕎麦にかけて蕎麦サラダも美味しいですよ。茹で野菜をたっぷり添えていかがですか？
また、キムチで和えると匂いが随分薄らぎます。
茹でたもやしや芽菜もいっしょにグルグル・・・！



お味噌汁
1人分
約21Kcal
忙しい朝だからこそこの
食材チョイス。
お出汁もカンタン！

材料 小松菜・・・1/2束 (約100g)
カット若芽 (乾物)・・・ひとつまみ
焼き麩・・・1人3〜4個
味噌・・・大さじ2
出汁・・・3カップ

作り方
1. 小松菜をざく切りにしておきます。
2. 出汁を鍋にいれ火にかけます。
3. 沸騰したら小松菜を入れ、再沸騰したらカット若芽と焼き麩をいれて火を止めます。
3. 味噌を溶かして出来上がりです。

一煮立ちでの加熱の早い食材って？
エノキ、舞茸、椎茸などのキノコ類/油揚げ
春菊/ニラ/水菜・・・

早く火を通す切り方がありますよ
大根や人参は輪切リスライスをしてから千切りにすると一煮立ちで柔らかくなります。牛蒡は斜めスライスを千切りに。いずれも冷たい出汁にいて沸騰してから3分程度で加熱できます。

出汁は寝る前に冷蔵庫に準備しちゃうお。
だし昆布と干し椎茸を水に浸しておけばOK。寝ている間に出来てしまって、とっても簡単。



**茄子と
キュバツの
プレスサラダ**
1人分
約42Kcal
直ぐに出来ちゃう
サラダな浅漬け。
たっぷりパリパリ
食べてほしい。

材料 キャベツ・・・中2枚
茄子・・・1本
塩・・・小さじ1/2
昆布茶・・・小さじ1/2

作り方
1. キャベツは太い千切り、茄子は薄切りにします。
2. 1と塩、昆布茶をビニール袋に入れてよくもみます。
3. 空気を抜いて袋の口を閉じ、15分程度おくと食べられます。



**アラメと
ひよこ豆の
味噌炒め煮**
1人分
約82Kcal
白いお砂糖って高AGEsの
食材です。そのお砂糖を
使わずに、林檎ジュースの
甘みで煮ます。
ひよこ豆のかわりに
牛蒡や蒟蒻でもOK

材料 アラメ (乾物)・・・10g
ひよこ豆 (ドライパック)・・・60g
林檎ジュース・・・150cc
赤味噌・・・小さじ2 醤油・・・小さじ1/3
胡麻油・・・小さじ1

作り方
2. あらめを水でもどします (20分)。
3. 鍋にごま油を入れ、ひよこ豆を炒めてから調味料と林檎ジュースを加え中火で煮ます。
4. ひよこ豆に調味料が充分からんでからアラメを加え、水分がなくなるまで加熱します。
アラメ・・・ひじきよりも手軽で調理しやすい乾物です。
水戻しをしてサラダや和え物、炒めものに使えます。