

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、いかがでしょうか。
 卵子の質を低下させないため、そして、健康な体をつくり妊娠に備えるために、今すぐ始められる事。それが日々の食事です。

食事を変えて妊娠力アップ!



2つのナムルたれと茹で野菜が美味しいアンチエイジング丼!

玄米と野菜のピビンバム



白ナムルたれ



赤ナムルたれ

- 白ネギ・・・2/3本
 ピーナッツ粉・・・大2
 ピーナッツバター・・・小1
 練り胡麻・・・大1
 ごま油・・・大2
 醤油・・・小1
 メープルシロップ・・・小1
 昆布だし・・・小1
 大蒜、生姜・・・適宜
 塩・・・小1

- 赤味噌・・・大2
 コチュジャン・・・大2
 白ネギ・・・1/3本
 てん菜糖・・・大1
 醤油・・・大1/2
 ごま油・・・大3
 メープルシロップ・・・大2
 生姜・・・適宜

ナムルたれは赤・白どちらも5~7人分出来ます。

ナムルたれの作り方

みじん切りにした白ネギ、生姜、大蒜とそれぞれの調味料をあわせてなじませます。30分位休ませると甘みが出ます。

- 材料** 茄子・・・中2本 もやし・・・約1袋
 あらめ(乾物)・・・ひとつかみ(約15g)
 小松菜・・・2/3束(約200g) 卵黄・・・4個
 人参・・・小1本 赤パプリカ・・・1/4個

作り方

1. 茄子は3等分にしてから縦に厚めにスライスします。
2. もやしと小松菜は洗っておきます。
3. 人参と赤パプリカは太めの千切りにして合わせておきます。
4. あらめは30分程度水に漬けてもどし一口大に切ります。
5. 大きな鍋にたっぷりと湯をわかし、塩ひとつまみを入れてから次の順番で茹でます。

◇もやし→人参+赤パプリカ→小松菜→あらめ◇

- それぞれを網じやくして鍋からあげ、ザルで水気をきります。
6. 別の小鍋に塩を多めに加えた湯を沸かし茄子を入れ、30秒程度したら、冷たい水にとり冷めてからよく絞ります。
 7. あらめとなすを別々に赤ナムルたれで和えます。
 8. 切った小松菜、人参・パプリカ、もやしをそれぞれ白ナムルたれで和えます。
 9. 器に玄米(ごはん)をもり、焼き海苔を散らしてから7と8ナムルをそれぞれ盛りつけ、中央に卵黄を落とし、松の実や貝割れ(分量記載外)を散らします。お好みで残ったナムルたれをかけて下さい。

1人分
 約575Kcal

玄米ごはん

- 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、圧力鍋にいれます。
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. 圧力がおちいたらざっくりと上下を混ぜあわせませます。

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、炊飯器で炊きます。白米だけのご飯よりもAGEsが少ないのでおすすめです。
 電気釜に玄米モードがある方はぜひ、玄米にトライ! AGESを貯めない献立のベースは「未精白の主食」がポイントです。

肉食男子がいるときは



ひき肉をなべにいれ、赤ナムルたれで混ぜてから中火にかけ加熱します。焦げ付きそうときは、だしを少し加、しっかりと肉に火をとおします。最後にナムルといっしょに盛りつけます。

1人分
 約8Kcal

わかめスープ



- 材料** カットわかめ(乾燥)・・・大3
 青ネギ(小口きり)・・・2本
 すりごま・・・ひとつまみ
 昆布椎茸だし・・・800cc
 醤油・・・小1 塩・・・小1/2

作り方

1. だしを鍋に入れて火にかけます。
2. 沸騰したらわかめと調味料を加えます。
3. 2~3分弱火で加熱してから火を止め青ネギと胡麻を加えます。

ちょっとポイント

★昆布椎茸だし★
 だし昆布(10センチ)1枚と干し椎茸3枚を水1リットルに漬け一晩冷蔵庫においてからだしとして用います。水分がなくなったら、再度水を加えてから煮出すと2番だしとしてつかえます。用いた昆布と干し椎茸は煮物などに刻んで使います。

1人分
 約93Kcal



トマトの大豆長いもサラダ

- 材料** トマト・・・大1個
 長芋・・・8センチ位
 水煮大豆・・・2/3カップ
 酢・・・大2
 醤油・・・小2

作り方

1. トマトはヘタを取り、縦1/2に切ってから厚めのスライスにする。
2. 長芋は皮をむいてから粗く乱切りにしビニール袋にいれ、叩き砕く。
3. 大豆を粗くきぎむ。
4. 長芋と大豆をボールに移し、酢と醤油で調味する。
5. トマトを皿に盛り、4の調味した長芋と大豆を盛り合わせる。

夏のAGEs対策は・・・茹でる

油で揚げたり炒めたりすると、AGEsをふやしてしまいます。高温でジュワツとさせたりジューっとすると美味しそうな香りがしますが、その美味しい香りの源は食物と油の焦げる(酸化)匂い。
 食欲をそそる匂いにつられて毎日フライパン料理をしていると・・・カラダの中で老化がちょっとすすんでしまっているかもしれません!
 AGEsの蓄積を防ぐには・・・「蒸す」「煮る」「茹でる」の3つが有効です。「蒸す」「煮る」「茹でる」ではジミゴハンしか作れないと思いませんか? 香辛料や調味料の使い方次第で満足、カラダもヨロコブAGEs対策ゴハンがつくれちゃいます。
 その上加熱すれば野菜の量もおどろく程たくさん採れるんです。暑さの中でもカラダの中をアンチエイジング。それにはまず、お鍋にお湯を。