

食事を変えて 妊娠しやすい カラダになっちゃおう！

今年から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はもちろんですが、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。
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。

献立監修・錦織恭子医師
献立作成・栄養管理科



あずき玄米ごはん
3〜4人分

- 材料** 玄米・・・2合
小豆・・・大2
水・・・450cc

- 作り方**
1. 玄米と小豆をぎっと洗って、圧力鍋にいます。
 2. 水を加えて、2時間以上おいてから炊きます。
※小豆は水に浸したり、茹でこぼすこともしないで、そのまま直接用います。

雑穀と小豆のごはん作り方

白米と雑穀をあわせたもの・・・2カップ
小豆・・・大きじ3

- 作り方**
1. 小豆を鍋に入れてたっぷりの水を加えて中火にかけます
 2. 途中で水をたしながら固めに茹でます
 3. 2を冷ましてから、茹で汁を用いて、電気釜で雑穀と小豆を白米モードで炊きます。

玄米は白米に比べてずっとAGESが少ないので、電気釜に玄米モードがある方はぜひ、トライ！玄米が苦手な方は、白米に雑穀をまぜこむだけでもOKです。

AGESを貯めない献立ベースは・・・

未精白の主食と野菜のお汁



焼き豆腐の
キノコあんかけ

- 材料** 焼き豆腐・・・2丁
玉ねぎスライス・・・1/4個分
なめこ・・・1袋
しめじ、舞茸、えのき・・・それぞれ1/2袋
金針菜(水でもどす)・・・8本
出汁・・・1.5カップ 醤油・・・大1
塩・・・少々 みりん・・・小1
葛粉・・・小2
茹で人参、茹で青菜、芹・・・適宜

作り方

1. 焼き豆腐は1丁を半分に切り、出汁と少量の醤油(分量記載外)で温めます。
2. 玉ねぎを厚手の鍋に入れて弱火にかけ大きじ1の水と塩ひとつまみを加えて炒めます。
3. 玉ねぎがしんなりしたら切り分けたキノコと金針菜を加え、一混ぜしてから出汁、調味料をあわせて中火で加熱します。
4. 水でといた葛粉でとろみをつけ、温めた豆腐にかけ、人参や青菜を添えます。

油で揚げたり炒めたりするのはAGESをふやしてしまう調理方法です。外食だとしてもAGESが蓄積しがちです。家ごはんでは煮たり茹でたりの調理方法がおすすめ。ボリュームが欲しいときには、白身魚やささみをプラスして作ってみて下さいね。



たたき長芋と若芽の
甘酒マリネ

- 材料** 長芋・・・8センチ位
塩わかめ・・・20グラム
青ネギ・・・1本
赤貝・・・適宜
玄米甘酒・・・大2 酢・・・大1
オリーブオイル・・・大1
塩・・・1つまみ おろし生姜・・・少々
南瓜の種・・・大2

作り方

1. 長芋の皮を剥いてから大きめの乱切りにし、ビニール袋に入れてすりこぎで叩いて粗く砕きます。
2. 青ネギは削ぎ切りにし、若芽は洗ってから一口大に切り、さっと茹でておきます。
3. 南瓜の種を炒ってからすり鉢ですり、調味料と合わせておきます。
4. 赤貝は茹でてむき身にします
5. 全部の材料を3の合わせ調味料であわせ皿に盛りつけます。

お料理の甘みとしておすすめしたいのが甘酒。精製された白砂糖とは異なりミネラル成分もたっぷり、ドレッシングはもちろん、煮物や和え物にも使えます。
長芋と赤貝、若芽、どれも治療中の方へおすすめの食材です。

材料

- 里芋、人参、牛蒡、大根、板コンニャク
サイコロ切りにそれぞれ大3
小松菜・・・1/2束
出汁・・・3カップ
醤油・・・大1
塩・・・適宜
みりん・・・小1/2 片栗粉・・・小1.5

作り方

1. 小松菜以外の材料を冷たい出汁と一緒に鍋に入れ中火にかけ、牛蒡が柔らかくなるまで加熱します。
2. 調味料と小松菜を加えて一煮立ちさせてから、水とき片栗粉でとろみをつけます。

具だくさんのお汁は食物繊維もたっぷり。治療中の方の多くの方のお悩み「冷え」の解消にもおすすめしたいお汁です。野菜を切ったらあとはお鍋まかせて美味しくなります。

材料

- そば粉・・・1カップ 小麦粉・・・大1
豆乳・・・2カップ 塩・・・ひとつまみ
茹でたひよこ豆・・・大3 てん菜糖・・・大1
みかんジュース・・・50cc 葛粉・・・小1.5
みかんの皮・・・1/2個分 メープルシロップ・・・大1

作り方

1. そば粉と小麦粉をあわせ、豆乳と塩を加えてよく混ぜ合わせてから30分休ませます。
2. ホットプレートで1を薄く焼きます。
3. ひよこ豆とてん菜糖を合わせてつぶし餡にします。
4. みかんジュースで葛粉をよく溶かしてから、弱火にかけて、とろみがついたら冷ましておきます。
5. 干したみかんの皮を刻んで、メープルシロップで煮詰めます。
6. 2のクレープで3の餡をつつみ、みかんソースをかけ、上煮詰めた皮を飾ります。



AGES対策デザート。白いふわふわケーキやチーズのデザートはAGESがたっぷり！季節のみかんは皮が重要。クレープで生の林檎をくるっと巻いてみかんソースで食べるのもおススメ！

そば粉かんクレープ