

食べて 元気になる！

Dr.白澤の
太鼓判



白澤卓二

しらさわ・たくじ●1958年生まれ。千葉大学医学部、同大学院医学研究科修了、医学博士。順天堂大学大学院医学研究科加齢制御医学講座教授を経て、白澤抗加齢医学研究所所長、お茶の水健康長寿クリニック院長。TV番組「世界一受けたい授業」「林修の今でしょ！講座」「この差って何ですか？」などに出演し、わかりやすい医学解説が好評。近著『図解 名医が教える 病気になる最強の食事術』（扶桑社）。

教えてDr.白澤！

Q & A

- Q 甘酒以外で取り入れるには？
A 調味料代わりに使うと簡単に旨味もアップします！
- 塩→**塩麴**
 - 砂糖→**甘麴**
 - しょうゆ→**しょうゆ麴**
 - 料理酒・みりん→**酒粕**



- Q 健康効果をさらに高めたい！
A 普段の食事に発酵食品を取り入れましょう。
- 納豆／みそ／お酢／
ヨーグルト／ぬか漬け／
キムチ／ザーサイ など

★ヨーグルトに甘酒、
納豆に塩麴を入れて
食べるのもオススメ！



白澤卓二医学博士が太鼓判を押す、身近な食材と健康レシピ、簡単な運動をご紹介します。

健康寿命をのばす 米麴&酒粕

「だるい」「眠れない」といった夏バテや、紫外線による肌荒れが気になる夏。そんな悩みに有効な太鼓判食材が米麴と酒粕です。今回はその太鼓判食材を使った甘酒を例に、期待できる健康効果をご紹介します。

効果を知って、飲み分けよう！

効果

米麴 甘酒



疲労回復

「飲む点滴」。朝食代わりに飲めば栄養補給は十分。納豆、豆腐、卵などのタンパク質と一緒にとるとさらによい。

肌荒れ対策

抗酸化作用があり、光による肌へのダメージを抑制。同じ作用があるトマトジュースと1：1で割れば「飲む日焼け止め」に。

酒粕 甘酒



ダイエット効果

油を包んで排出する働きがあり、食物繊維が便通も促してくれる。同じ甘さなら酒粕甘酒のほうが低カロリー。

寝つきをよくする

清酒酵母（アルコールとは別の成分）が脳内の睡眠物質に作用し、質のよい眠りにつながる。就寝1時間前に飲むのがよい。

健康寿命をのばす5か条

- ①食事はゆっくり食べて腹七分目にする
- ②睡眠時間は7時間を目指す
- ③いくつになってもチャレンジ精神を持つ
- ④健康によいことは毎日コツコツ続ける
- ⑤笑顔を忘れない＝大病を寄せつけない

健康をつくるのは
日々の食事と習慣です！



健康レシピ 米麴&酒粕

監修 白澤卓二
レシピ考案・調理 杉浦仁志



鶏ささみの塩麴和え

塩麴の旨味が、すべての材料を調和してくれる一品です。副菜にも、おつまみにも◎。大葉とごま油の風味が食欲をそそります。



材料（2人分）

茄子	80g
鶏ささみ	160g
きゅうり	20g
塩麴	12～16g
大葉	4枚
ごま油	20cc
白ごま	少々

作り方

- ①茄子を0.5cm程度にスライスし、約10分、水につけておく。
- ②きゅうりを千六本（マッチ棒状）に切り、大葉は千切りにする。
- ③鶏ささみを茹でたら、手でほぐしてボウルに入れる。
- ④水気を絞った①と②を③に加え、塩麴・ごま油で味を調える。
- ⑤白ごまを加えて完成。

塩鮭と酒粕のリゾット

酒粕がほのかに香るリゾットです。酒粕と豆乳のコクのおかげで、乳製品不使用ながら、チーズリゾットのような風味に。



材料（2人分）

大根	40g
人参	20g
塩鮭	80g
玄米（炊き上げ後）※1	160g
舞茸	30g
ブロッコリー	20g
鰹出汁	240cc
練り酒粕※2	10g
無調整豆乳	50cc
青ネギ	少々

※1 白米でも可

※2 板酒粕の場合は
少量のお湯で溶いて使用

作り方

- ①大根・人参・ブロッコリーは1cm角に切る。
- ②舞茸は手でさき、塩鮭は一口大に切る。
- ③鰹出汁に、大根・人参を加え、沸かした後、弱火で1分。
- ④鮭・酒粕を加え、弱火でさらに1分。
- ⑤玄米・ブロッコリー・舞茸を加え、中火にし、水分が1/3ぐらいになるまで軽く混ぜながら火をいれる。
- ⑥弱火にして豆乳を加え、沸く寸前で火を止めて器に盛りつける。
- ⑦最後に青ネギをのせて完成。



杉浦仁志

すぎうら・ひとし●日本の総理大臣をはじめ世界の国賓向けに開かれる、ニューヨークでの国連総会後のレセプションパーティーで日本代表シェフを務める。2018年 The Best of Chef 50を受賞。2019年 VEGETARIAN Best Chef Awardを受賞。

生活に取り入れて元気！

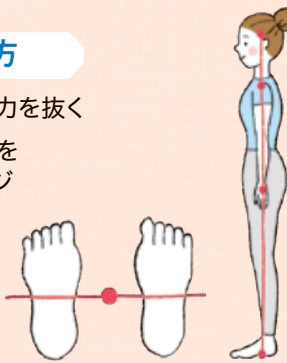
逆腹式呼吸

「逆腹式呼吸」は、血行を促進し、体内に気力を蓄え、心を落ち着かせてくれる呼吸法です。『疲れやすい』『いつも頭がぼんやりしている』、こんな症状を感じたら、この呼吸を5分ほど続けてみましょう。心身が元気になるのを感じられるはずです！

正しい立ち方

- ①立った状態で首の力を抜く
- ②頭の上にあるものを押し上げるイメージ
- ③肛門を締め、骨盤を前に出す
- ④膝を少し緩める
- ⑤腰をやや落とす

▶体の中心が一直線になるように！



逆腹式呼吸の方法

- ①正しく立った状態で、丹田*を意識する *へそから指4本分下あたり



- ②下腹部をへこませながら、鼻から息を吸う



- ③下腹部を膨らませながら、鼻から息を吐く