

食べて 元気に なる!

Dr.白澤の
太鼓判



白澤卓二

しらすわ・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 病気にならない最強の食事術』(扶桑社)。

飲み会や外食では
何を選ぶかが鍵!

健康寿命をのばす 外食のポイント

お酒の選び方

「とりあえずビール!」ではなく、抗酸化作用、抗炎症作用が高い赤ワインを選びましょう。ただし、飲み過ぎには注意!



おつまみの選び方

米や麺などの炭水化物や揚げ物ばかりはNG。意識して野菜、魚介、豆腐などのおつまみを選びましょう。

コンビニ食の選び方

コンビニ食はビタミン類が不足しがちなので、サラダなどをプラス。糖質を抑えるには、おでんも◎。



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

リンゴ



欧米には「1日1個のリンゴで医者いらず」ということわざがあるほど、リンゴは古くから健康食として認められています。秋から冬にかけて旬を迎えるリンゴの健康効果を知って、毎日を元気に過ごしましょう。

リンゴに期待できる 効果

ダイエット

Check!

朝食を生リンゴ1個(皮ごと)にすると、よりダイエット効果が期待できます!

リンゴに含まれる成分の1つ「アップルペクチン」には、腸でコレステロールが吸収されるのを阻害する働きがあります。また、食後の血糖値が急上昇するのを抑制する効果もあるため、肥満予防が期待できます。さらに、アップルペクチンは、腸内で善玉菌のエサとなり、善玉菌を増やして腸内環境を整えてくれます。その上、リンゴは水溶性と不溶性の食物繊維をバランスよく含んでいるため、便秘にも下痢にも効く優れた果物なのです。

病気の予防

Check!

ジュースは皮ごと、おろし器かミキサーで作るのがおすすめです!

リンゴに含まれる成分の「リンゴポリフェノール」には、がん細胞の増殖を防ぐ働きがあります。また、アレルギーを引き起こすヒスタミンの放出を抑えるため、花粉症やアトピーの症状を緩和してくれます。また、果物や野菜を使った自家製ジュースを週に3回以上飲む人は、週に1度も飲まない人に比べ、認知症のリスクが76%も低いことがわかっています。

肌を若く保つ

Check!

選ぶポイントは「赤さ」。赤いリンゴにはポリフェノールが多く含まれます!

肌老化の主な原因は、活性酸素による細胞の酸化です。いわゆる「肌のサビ」を防ぐには、リンゴポリフェノールの強力な抗酸化力が効果的。シミの原因となるメラニン色素の発生を抑制するリンゴポリフェノールは皮の部分に多く含まれています。



教えてDr.白澤!!

Q & A

Q リンゴを毎日食べると糖分過多になりませんか?

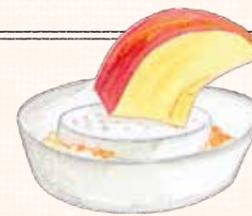
A 1日2個以内なら、毎日食べても果糖の摂り過ぎにはなりません。ただし、就寝前に摂取した果糖は中性脂肪に変わりやすいので、リンゴを食べたり、ジュースを飲むのは、朝食時や昼食時にしましょう。

Q 加熱調理しても健康効果に変わりはないのでしょうか?

A アップルペクチンは熱を加えることで作用が高まります。また、リンゴポリフェノールは熱に強く、加熱によって効果が薄れることはありません。

健康レシピ リンゴ

監修 ● 白澤卓二
レシピ考案・調理 ● 杉浦仁志



すりおろしリンゴのココナッツスープカレー

辛いものが苦手な場合はリンゴの量を増やしても◎。



材料 (2人分)

すりおろしリンゴ	15g
鶏もも肉	60g
茄子	60g
玉ネギ	20g
しめじ	20g
ブロッコリー	20g
グリーンカレーペースト	25g
ココナッツミルク	200cc
水	150cc
オリーブオイル	大さじ2.5

作り方

- 鍋にオリーブオイル、すりおろしリンゴ、グリーンカレーペーストを入れて弱火で軽く炒める。
 - 一口大にカットした鶏もも肉、玉ネギ、しめじ、茄子を加え、軽く炒める。
 - ココナッツミルク、水、カットしたブロッコリーを加え、約5分ほど弱火で火をいれて完成。
- ※使用するグリーンカレーペーストによって、辛さや仕上がりの色に差があります。

サバの塩焼きとリンゴの和え物

サバの塩味、リンゴの甘味、リンゴ酢の酸味が絶妙にマッチ。副菜に最適な一品です。



材料 (2人分)

サバ	80g
塩	少々
玉ネギ	45g
セロリ	15g
茹で枝豆	15g
生姜	少々
リンゴ	10g
～リンゴと生姜のソース～	
すりおろしリンゴ	20g
すりおろし生姜	6g
オリーブオイル	大さじ1.5
リンゴ酢	小さじ2
塩・蜂蜜	それぞれ少々

作り方

- ソースの材料をすべて混ぜ合わせておく。
- サバを塩焼きし、粗熱が取れたら手でほぐす。
- 玉ネギ、セロリはスライス、茹で枝豆は、さやかに出し、リンゴは千切りに。生姜は針生姜に。
- ③に①を少し加え、②③を絡めるように混ぜ合わせる。
- 器に盛り付け、残りの①をかけて完成。



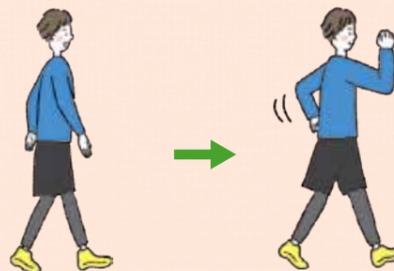
杉浦仁志

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!

インターバル速歩

インターバル速歩とは、「ゆっくり歩く」と「速く歩く」を交互に繰り返すウォーキングのことです。通常のウォーキングよりも、筋力、持久力が上がり、血圧を下げるなど生活習慣病を改善する効果もあります。



ゆっくり歩く (3分)

速く歩く (3分)

6分1セット

「速く歩く」ときは、軽く息がきれるくらいの「ややきつめの負荷」を心がけましょう。

× 5セット (30分) × 週4回以上

通勤時間を利用して、朝2セット、夜3セットなど2回に分けてもOK! スマートフォンについているタイマー機能を利用すると時計を気にせずに歩けます。

