

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 病気になる最強の食事術』(扶桑社)。

入浴にも
塩を活用しましょう!

健康寿命をのばす
バスソルトの
効果・効能



ドラッグストアなどで手軽に手に入るバスソルトを活用し、体の外側からも健康になりましょう!お湯の温度は38~40℃くらいのぬるめで、入浴の時間は15分くらいがオススメです。

デトックス効果

塩に含まれるミネラルが、発汗作用を高めてくれます。

保湿効果

塩分を含んだお湯は、通常のお湯よりも保湿効果があります。

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

海塩



「塩は悪者」と言わんばかりに、減塩生活に励んでいる人もいることでしょう。しかし、塩は、私たちが生きていく上で必要不可欠なもの。塩に関する正しい知識を身に付け、「体に良い塩」を選ぶようにしましょう。

極端な減塩は体調不良のもと

塩(ナトリウム)は、脳や臓器、筋肉などを正常に動かす上で必要不可欠なもの。つまり、極端な減塩生活や大量発汗などでナトリウムが不足した状態になると、「倦怠感」「下痢」「冷え性」「めまい・ふらつき」「筋肉のけいれん」など、体に不調をもたらします。なお、2014年に約21万人を対象にアメリカで行われた調査では、塩分の摂取量が少ないグループほど「心臓血管疾患」による死亡率が高いという結果が出ています。

海塩が「良い」とされる3つの理由

①人体が必要とするミネラルを含んでいる

人間にとって、1日あたりの必要量が100mg以上とされるミネラルは、ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リンの5種類。海塩には、これらすべてが含まれています。一方、工業的に製造された精製塩の成分比率はナトリウムが99.9%で、他のミネラルはほとんど含まれていません。

②とり過ぎ防止のストッパーがある

疲れているときや大量に汗をかいたときなど、体が塩分を必要としているときは、ミネラル豊富な海塩をおいしく感じる事ができます。しかし、体にとっての塩分が十分になると、舌がマグネシウムなどの苦みを感じるようになり、これがストッパーの役割をしてくれます。その結果、必要以上の塩分を求めなくなります。

③海塩はズバリ「おいしい!」

精製塩と海塩で塩おにぎりをつくって食べ比べてみましょう。海塩には、塩味以外に、うま味とほんのり甘みがあり、味の差は歴然です。精製塩を海塩に変えるだけで料理の腕が上がります。

教えてDr.白澤! Q & A

Q 海塩ではなく岩塩でもいいですか?

A 岩塩も精製塩よりは体に良い塩ですが、マグネシウムを含んでいることは稀です。ミネラルのバランスを重視するなら海塩のほうがいいですね。

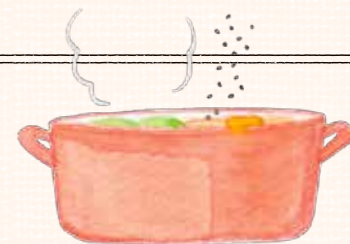
Q 塩気の強い料理が好きです。余分な塩分を排出するには?

A バナナ、厚揚げ、アボカド、納豆などを食べるようにしましょう。また、塩の代わりに塩麴で塩味を調節すると、塩分過多になりづらいためオススメです。



健康レシピ 海塩

監修 白澤卓二
レシピ考案・調理 杉浦仁志



冬野菜の海塩ゆずポトフ

海塩ならではの深みのある塩味が、手羽先のうま味や野菜の甘味を引き立てる一品です。



材料(2人分)

手羽先	4本
キャベツ(ざく切り)	150g
ニンジン(乱切り)	40g
カブ(くし切り)	40g
ジャガイモ(乱切り)	60g
玉ネギ(くし切り)	60g
ブロッコリー(小房に切る)	40g
~ゆず塩だし~	
かつおだし	500cc
海塩	5g
ゆず(スライス)	2~3枚

作り方

- ゆず塩だしのすべての材料を鍋に入れ、沸騰したら火を止める。
- 手羽先とすべての野菜を①の鍋に加え、弱火で20~30分火を通す。
- 器に盛りつけて完成。

塩麴のレアチーズケーキ

塩麴を入れることで甘味が際立つ、豆腐を使ったヘルシーなデザートです。



材料(2人分)

クリームチーズ	80g
絹ごし豆腐	60g
牛乳(または豆乳)	100cc
てんさい糖(三温糖でも可)	20g
塩麴	小さじ1
レモン汁	少々
粉ゼラチン	3~4g
粉ゼラチンの倍量の水	
~トッピング~	
海塩	少々
お好みのジャム	適量
ミントの葉	適量

作り方

- 粉ゼラチンを倍量の水でふやかす。
※粉ゼラチンに水を入れるとムラになるので、必ず水に粉ゼラチンを入れること。
- 常温で柔らかくしたクリームチーズをボウルに入れ、スプーンなどでつぶしておいた絹ごし豆腐を少しずつ加え、なめらかになるまで混ぜ合わせる。
- 鍋に牛乳とてんさい糖を入れ火にかけて、軽く沸いたら火を止めて①を加える。
- 粗熱がとれたら②に③を少しずつ加え、混ぜ合わせる。
- ④に塩麴とレモン汁を入れ、ココットに流し、冷蔵庫で冷やす(約1時間)。
- 仕上げにトッピングをのせ完成。



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!

手指体操 「あいうえお」

今回ご紹介するのは数ある手指体操の1つです。毎日行うことで脳が活性化します。うまくできない人ほど、根気強く行うことが大切です。

基本のルール

母音の「あいうえお」を両手の5本指に振り分けて、名前や単語に合わせて指を動かします。
※「ん」は「スタート」と同じポーズです。

スタート!



両手の指同士を軽く合わせる

あ



両手の〈親指〉を離す

い



両手の〈人さし指〉を離す

う



両手の〈中指〉を離す

え



両手の〈薬指〉を離す

お



両手の〈小指〉を離す

自分の名前や地名などから始め、慣れてきたら、スピードを上げて「しりとり」に挑戦しましょう!