

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●医学博士。2017年にお茶の水健康長寿クリニックを開院し、認知症治療の最前線で活躍。毎日新聞夕刊「Dr.白澤 100歳への道」をはじめ、数多くの媒体にアンチエイジングに関する記事を連載中。わかりやすい医学解説が好評で「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?」などテレビ出演も多数。著書は300冊を超える。

こうすれば
栄養価がUP!

健康寿命をのばす きのこの豆知識

天日干しのススメ

スーパーなどで売っている干しいたけは、機械で乾燥させているものが多いそうです。そこで買ってきた干しいたけを30分程度、天日干しすることをオススメします。これだけで骨粗しょう症の予防に役立つビタミンDの含有量が大幅にアップします。

冷凍保存も可能

きのこ類は、冷凍すると食感に多少の変化はあるものの、旨味が増し、栄養価が高まります。冷凍する際は目立つ汚れをキッチンペーパーなどでふきとり、石づきを切り落とし、使いやすい大きさにほぐしてから保存袋に入れて冷凍庫へ。調理の際は、解凍せず凍ったまま使います。



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

きのこ



食用きのこは、優れた栄養素と効果・効能に富んだ食材です。今回は、きのこの種類別にその特徴について解説します。日々の食事に上手に取り入れ、健康長寿に役立てましょう。

各種きのこの効果・効能

食物繊維による整腸作用や、β-グルカンによる免疫力の向上は、きのこ全般に望めます。ここでは特徴的な効果・効能を取り上げています。

種類	特徴的な効果・効能	ポイント
しいたけ	<ul style="list-style-type: none"> ●動脈硬化を予防 ●血圧を下げる ●がん予防 	骨粗しょう症予防には天日干しの干しいたけが効果的
しめじ	<ul style="list-style-type: none"> ●血管の老化を抑制 ●塩分の排出を促す ●糖質や脂質の排出を促す 	5時間ほど冷蔵庫で冷やしてから調理すると甘味が増す
エノキタケ	<ul style="list-style-type: none"> ●肌のうるおいを保つ ●血行を改善 ●アルコール分解の促進 	鮮度が落ちるのが早いので、食べる分だけを買うのが◎
まいたけ	<ul style="list-style-type: none"> ●免疫力を強化 ●がん予防 ●糖尿病の予防・改善 	料理を黒くしたくない場合は、効果・効能が同じ白まいたけを使う
なめこ	<ul style="list-style-type: none"> ●コレステロールや糖質の吸収を抑制 ●強力なデトックス作用 	有効成分はぬめりに含まれているので水洗いをし過ぎないように注意
エリンギ	<ul style="list-style-type: none"> ●便秘改善 ●骨力アップ ●精神の安定 	かさのふちが内側に巻き込んでいるものが新鮮な証拠

教えてDr.白澤!! Q & A

- Q 1日にどれくらいの量のきのこを食べるのがよいのでしょうか?
 A 1日あたり約100gが目安。毎食1品にきのこが含まれているのが理想です。有効成分を吸収しやすくするためによく噛んで食べましょう。
- Q 免疫力を高めるには、きのこを何を組み合わせるのがよいですか?
 A 発酵食品(味噌、醤油、酢、塩麹、酒粕、納豆、チーズ、ヨーグルト、漬物など)と組み合わせると、免疫力を強力に高めることができます。

免疫力UP!



健康レシピ きのこ

監修 ● 白澤卓二
レシピ考案・調理 ● 杉浦仁志



まいたけ入りピリ辛肉豆腐

お出汁のおいしさが際立つ
免疫力アップに効果的な一品。



材料 (2人分)

- 牛バラ肉 40g
- 木綿豆腐 150g (1/2丁)
- キムチ 25g
- まいたけ 30g
- 万能ねぎ 10g
- おろし生姜 小さじ1
- 〜精進出汁〜 (半日前に仕込む)
- 水 240cc
- 濃口醤油 大さじ1.5
- てんさい糖 ひとつまみ
- 乾燥しいたけ 6g ※乾燥昆布2gでも代用可

作り方

- ①精進出汁の材料を合わせ、冷蔵庫に入れ、一晩置く。※急ぐ場合は、乾燥しいたけを乾燥昆布に変え、15分置いたものを使用。
- ②牛バラ肉は3cm幅、木綿豆腐、キムチ、まいたけは一口大にカットする。
- ③①(使用した乾燥しいたけも入れる)と②を鍋に入れ、中火にかける。仕上げに斜め薄切りにした万能ねぎとおろし生姜をのせる。

きのこことクルミの醤油マリネ

お好みのきのこで
作ってみるのもオススメ。



材料 (2人分)

- オリーブオイル 大さじ2
- みじん切りにんにく 小さじ1.5
- エノキタケ 20g
- まいたけ 50g
- しめじ 40g
- 赤・黄パプリカ 30g
- 濃口醤油 小さじ2
- ブラックペッパー 適量
- クルミ 適量

作り方

- ①エノキタケは約3cmに、まいたけ、しめじ、赤・黄パプリカは一口大にカットする。
- ②オリーブオイルに、にんにくを入れ、弱火にかけ香りを立たせる。
- ③①を加え、きのこ類がしんなりするまで中火で炒める。
- ④濃口醤油、ブラックペッパー、軽く砕いたクルミを加え、サッと炒める。

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!

下りのトレーニング

今回は、日常生活に取り入れることで、加齢により衰えやすい「白筋(速筋)」を鍛えることができる「下りのトレーニング」について解説します。

筋肉には、白筋(速筋)と赤筋(遅筋)の2種類があります。前者の白筋は、ダッシュや重量挙げなど、瞬発力を出すときに必要な筋肉で、加齢に伴い衰えやすいとされています。白筋は日常生活の「下る」「座る」といった「下るす動き」で鍛えることができます。

① 階段や坂道の「下り」は自分の脚を使おう!

上りは、エスカレーターやエレベーターを使ってもOK。

② いすや便座に座るときは「ゆっくり」座ろう!

背筋を伸ばし、お尻を突き出し、腰を落とすようにして座りましょう。

白筋を鍛えると、効率的にエネルギーが消費されるようになり「やせやすい体」になります!

