

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 ●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。

使いきれなくても
これで大丈夫！

にんにく&しょうがの 保存方法

にんにく

冷蔵庫のチルド室（0度）がベスト。皮をむかずに丸ごとのまま入れておけば1〜2か月は持ちます。冷蔵室（3〜5度）に入れる場合は、キッチンペーパーで丸ごと包み、ポリ袋に入れ、軽く口を縛って保存しましょう。スライス、みじん切りにした場合は小分けにしてラップに包み、冷凍しておくとも便利です。

しょうが

水洗いしたしょうがを、煮沸消毒した瓶に入れ、かぶるくらいの水を注ぎます。蓋をして冷蔵庫で保存すれば1か月は鮮度を保てます。ただし、2〜3日おきに水を取り替えてください。すりおろしたものを小分けにし、ラップに包んで冷凍しておくのもオススメです。



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 にんにく&しょうが

体の冷えが気になる季節の到来です。にんにくやしょうがには血行を促進し、体を温める作用に加え、さまざまな優れた作用があります。にんにくとしょうがのパワーで、この冬を元気に乗り切りましょう！



にんにく&しょうがの主成分とその作用

主成分	主な作用	ポイント
にんにく	● 強力な抗菌作用 コレラ菌、サルモネラ菌、ブドウ球菌、赤痢菌、チフス菌などの増殖を抑制。	アリシンの効果を得るには 生で食べること、また、おろしたらすぐに食べることが重要 。ただし、 食べ過ぎると胃痛や貧血の原因 になるので要注意。
	● 免疫細胞の強化作用 がん細胞やウイルス感染細胞を攻撃するNK細胞の動きを劇的に強化。	
しょうが	● 疲労回復作用 疲れを防ぐビタミンB1の働きをサポート。	アリシンに熱を加えるとスコルジニンに変化することから、 スコルジニンの効果を得るには加熱したほうがよい 。
	● 新陳代謝促進作用 体内に入った栄養素の燃焼を活発化させて、エネルギーに変える。	
しょうが	● 強力な抗菌・消臭作用 肉や魚の殺菌や消臭に効果的。	生のしょうがに多く含まれている。酸化しやすいため、 ジンゲロールの効果を得るにはおろしたらすぐに食べることが重要 。
	● 肥満抑制作用 脂肪細胞の肥大化を予防し、「やせホルモン」と呼ばれるアディポネクチンの分泌を促す。	
しょうが	● 体を温める作用 ジンゲロールにも同様の作用があるが、ショウガオールのほうが強力。	加熱することでジンゲロールがショウガオールに変化する。したがって、 ショウガオールの効果を得るには加熱したほうがよい 。
	● 消化・吸収促進作用 胃液の分泌を促し、消化・吸収を助け、食欲を増進させる。	

教えて Dr. 白澤！！

Q & A

Q にんにくには抗ウイルス作用もありますか？

A 抗ウイルスの作用はありませんが、免疫力が強化されることにより、各種ウイルスに感染しづらくするといえます。

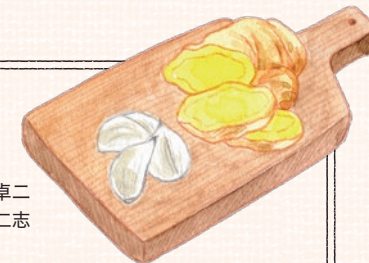
Q にんにくをどれくらい食べればアリシンの効果が得られますか？

A 生のにんにくなら多くても一日1片まで。1片の半分でも効果は十分に得られます。加熱した場合でも4片までにするのがよいでしょう。



健康レシピ にんにく&しょうが

監修 ● 白澤卓二
レシピ考案・調理 ● 杉浦仁志



タラとにんにくのトマト煮

にんにくのスコルジニン効果で代謝を上げてお正月太りを解消！



材料（2人分）

A	
にんにく	15g（2片）
玉ねぎ	70g
トマト	200g（1個）
ブロッコリー	30g
レモン	輪切り2枚
タラ	160g（80g×2切）
オリーブオイル	40cc
白ワイン（または日本酒）	40cc
塩	少々

作り方

- ①Aの材料について、にんにくは包丁の腹でつぶし、玉ねぎはくし形に、トマトは2cm角に、ブロッコリーは一口大にカットする。
- ②火にかける前のフライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火でにんにくがキツネ色になるまで香りを出す。
- ③玉ねぎを入れて軽く炒め、白ワインを加えたら強火でアルコールを飛ばし、残りのAの材料とタラを加え、塩で味をととのえ、中火で5分ほど火を入れ、ある程度水分が飛んだら完成。

ジンジャーアップルスイーツ

フライパン1つでできるから忙しい年末年始にもオススメ！



材料（2人分）

リンゴ	250g（1個）
しょうが	10g
※好みで減らしても増やしても可	
オリーブオイル	小さじ1弱
リンゴ酢	大さじ1
てんさい糖（または蜂蜜）	25g
レーズン	10g
蜂蜜	20g
グラノーラ	10g
シナモンパウダー	少々
ミントの葉	適量

作り方

- ①リンゴは皮付きのまま一口大にカットする。
- ②しょうがは皮をむき、できるだけ薄くスライスする。
- ③火にかける前のフライパンにオリーブオイルとしょうがを入れ、弱火で香りを出す。
- ④①のリンゴを加え、中火にし、表面に軽く焼き目をつける。
- ⑤レーズン、リンゴ酢、てんさい糖を加え、絡めるように炒める。
- ⑥仕上げに、蜂蜜を加え、全体に絡めた後、グラノーラを入れ、シナモンパウダーを振り、火を止め、ミントを添えて完成。



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！

冷えを撃退する 「足温め&筋肉ほぐし」

「足温め」に最も効果的なのは入浴ですが、足の筋肉が硬いままでは、温まった血液が体の隅々までいきわたらず、入浴効果が半減してしまいます。そこで、入浴による「足温め」とセットにしていきたいのが「筋肉ほぐし」。冷えを撃退し、病気に強い体づくりをしていきましょう。

- ①あぐらをかき、左右の内ももの付け根に、左右の手のひらをあてる。
- ②口から息をゆっくり吐きながら5秒かけて上体を前に倒し、手のひらに体重をかける。次に、鼻から息を吸いながら5秒かけて上体を元に戻す。これを5回繰り返す。
- ③両方の手のひらを、少しずつ膝の手前までずらしながら、②の要領でほぐしていく。

ほぐすタイミングは足湯や入浴の後がオススメです。

