

# 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」「この差は何ですか?」などテレビ出演も多数。著書は300冊を超える。

湿気てしまっても大丈夫!

## ナッツに関する豆知識

### ナッツの最適な保存方法

ナッツに含まれている不飽和脂肪酸は酸化しやすいため、缶でも袋でも、開封後はなるべく早く食べきるようにしましょう。保存する場合は、ジップ付きの袋に入れて、できるだけ空気を抜き、冷蔵庫で保存します。湿気てしまったときはトースターやフライパンで少し加熱すると香ばしさが戻ります。

### ピーナッツはナッツではない!?

名称に「ナッツ」とありますが、ピーナッツはマメ科の豆です。しかしながら、その栄養価は高く、生活習慣病予防に良いとされる不飽和脂肪酸や抗酸化作用のあるビタミンEも豊富です。渋皮にはメタボを予防するポリフェノールも含まれているので皮ごと食べるのがおすすめです。



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



ナッツ類は、タンパク質や食物繊維、ほかにも、さまざまなミネラルやビタミンを含む健康食です。「天然のサプリメント」ともいえるナッツで、健康長寿を目指しましょう。

### 各種ナッツの健康効果

米国のハーバード大学医学部で行われた研究調査では、週に7回以上、1日平均16gのナッツを食べる人の死亡率は、ナッツを全く食べない人に比べて約27%も低いことが分かっています。病気別では、**心臓病で約29%、腎臓病で約39%、肺炎を含む呼吸器疾患では約10%も死亡リスクが低下**することが確認されています。

ナッツの種類	主な栄養成分	健康効果
アーモンド	● ビタミンE ● 食物繊維	老化の原因となる活性酸素を抑制する 血液中の悪玉コレステロールの上昇を防ぐ
くるみ	● オメガ3系不飽和脂肪酸	動脈硬化の予防・改善に効果があり、脳梗塞や心筋梗塞などの発症リスクを下げる
カシューナッツ	● アスパラギン酸 ● ロイシン	体内で発生する毒性のあるアンモニアの排出を促進する 肝機能を高め、筋肉の合成に関わり、疲れにくい体をつくる
ピスタチオ	● カリウム	過剰なナトリウム(塩分)を体外に排出することで、血圧を正常に保ち、むくみを解消する
マカダミアナッツ	● パルミトレイン酸	皮膚細胞の再生修復を促し、美肌をつくる

教えてDr.白澤!!

### Q & A

- Q ナッツの選び方や食べる時間帯について教えてください。
- A 塩分や甘みが添加されていない「無添加」で「素焼き」のナッツを、小腹がすいたときの間食として食べるのがおすすめです。
- Q 1日あたりの適量は?
- A ミックスナッツなら片手に軽く1杯分、アーモンドなら23粒、くるみなら10粒、カシューナッツなら16粒、ピスタチオなら40粒、マカダミアナッツなら13粒くらいが適量(※)です。

(※) アレルギー体質の方は医師に相談の上、適量をご判断ください。

## 健康レシピ ナッツ

監修 ● 白澤卓二  
レシピ考案・調理 ● 杉浦仁志



### パスタ風サラダ with ナッツドレッシング

シャキシャキの生野菜とカリッと香ばしいナッツの相性が◎!



#### 材料 (2人分)

- 素焼きミックスナッツ 10g  
～サラダミックス～  
サニーレタス 20g  
きゅうり 30g  
にんじん 30g  
かいわれ大根 5g  
～ナッツドレッシング～  
★白胡麻ペースト 25g  
★甜菜糖 1.5g  
★お湯 20g  
★濃口醤油 2.5g  
★おろし生姜 少々

#### 作り方

- ①サニーレタスは一口大にちぎり、きゅうり、にんじんはピーラーで約5mm幅に細長くカットし、かいわれ大根は約2cmに切る。
- ②カットした野菜は、軽く水にさらしてシャキッとさせ、しっかり水気を切ってからボウルに入れる。
- ③ミックスナッツを粗みじん切りにして、分量を②と合わせる。
- ④ナッツドレッシングの★の材料をすべて混ぜ合わせたら残りのナッツを加え、③にかけて完成。

### ナッツを敷き詰めた豚肉のからし焼き

素材の味を存分に生かした一品なので「塩」にこだわってはいけません。



#### 材料 (1人分)

- 豚肩ロース 100g (1枚)  
粗塩 1~2g  
粒マスタード 3g  
※チューブの洋からしでも可  
菜の花 25g  
素焼きミックスナッツ 3g  
オリーブオイル 10g  
新玉ねぎ 20g

#### 作り方

- ①豚肩ロースに粗塩をふり、味付けをする。
- ②菜の花は5mmくらいに刻み、ミックスナッツは粗みじん切りに、玉ねぎはくし形に切っておく。
- ③フライパンにオリーブオイルを引き、中火で①の片面にだけ焼き色を付け、一度火を止め、肉をまな板などに移す。
- ④③の焼き色を付けた面に粒マスタードを塗り、その上に菜の花とナッツを敷き詰める。
- ⑤敷き詰めた面を上にして、フライパンに戻し、空いている部分に玉ねぎを置き、蓋をして中火で蒸し焼きにする。肉に火が通ったら完成。

杉浦仁志 すぎうら・ひとし●医学博士・白澤卓二氏の理論に基づいたメニュー開発に従事し、数多くのレシピを手掛ける注目のシェフ。食事療法で人を健康に導く家庭料理は、幅広い世代から定評があり話題を呼んでいる。健康レシピ本も絶賛発売中。



生活に取り入れて元気!

## イスに座ったままで「太極拳」

本来の太極拳は、立った状態で一連の動きを行います。今回はその一部を座ったまま行う方法をご紹介します。血流の要となる腰を回すことで、全身の血流を良くするエクササイズです。



①両手を胸の高さに上げ、大きなボールを抱えるイメージで両腕で大きな円を作ります。

回している方の肩先を見るようにすると、しっかりと腰を回せます!



②ゆっくりと息を吸いながら、4秒ほどかけて上半身を右に回します。



③ゆっくりと息を吐きながら、4秒ほどかけて上半身を正面に戻します。



④反対側も同様に。動きを止めずに左右交互に3回ずつ行いましょう。