

『日本トリム』がお届けする「おいしい」+「カラダにいい」水の情報誌 <秋冬号>

# Mizuoto

2017 Autumn & Winter

水音

電解水素水を使った  
「腸にいいレシピ」で  
心も体もほかほか

あなたの腸は大丈夫？

## 腸にいい10の習慣



あなたの腸は大丈夫？

# 腸にいい10の習慣

腸は健康のカナメと言われますが、それはどうしてでしょうか？  
どうすれば腸に良い生活が送れるのでしょうか？  
テレビ番組『主治医が見つかる診療所』でも有名な秋津壽男先生にお聞きしました。

「腸はビロードの絨毯のような絨毛が密生し、広げるとテニスコート1面分の広さになります。つまり、できるだけたくさん栄養が吸収できるようになっているわけです」  
そうわかりやすく教えてくれたのは、テレビなどでもお馴染みの秋津壽男先生。  
腸内に悪玉の細菌が増えてしまうと、栄養がきちんと吸収できなくなり、さらに悪玉菌が作り出す物が、病気の原因になることもあるのだとか。  
「肥満や糖尿病などの生活習慣病や動脈硬化、がん、アレルギー疾患などは、腸内環境を良くすることで、ある程度予防ができます。また、腸は脳と近い関係にあり、幸せな気分を高めてくれるセロトニンというホルモンは、脳よりも腸で作られる量のほうが多く、腸で作られたものが脳の中で使われていることがわかってきたのです。それほど健康にとって腸は大切な器官。腸に良い生活習慣を送っていれば、心も体も健康になれるはずですよ」

## 秋津壽男先生

秋津医院(東京都品川区戸越)院長。専門は循環器内科。テレビ東京「主治医が見つかる診療所」にレギュラー出演。著書に「83歳の誕生日まで元気に生きて、その1週間後に苦しまずに死ぬ方法」(徳間書店¥1,296)、他。



## 腸にいい10の習慣

### 1 バランスの良い食生活を

人のからだは水と食べ物からできています。腸のために良いという食材だけでなく、バランス良く摂ることがからだ全体の動きを高めることになります。

### 2 食物繊維を摂る

食物繊維が多く、消化に負担のかかるものは腸を鍛えます。また、食物繊維は腸の粘膜を守りながら腸内環境を整え、デトックス効果を発揮します。

### 3 糖質は適度な摂取に

糖質制限が目まぐるしくされています。しかし糖質、特にオリゴ糖は腸内細菌のエサになるなど、プラス面もあります。糖質は適度な摂取を。

### 4 温かいものを摂る

温かいものを摂ることで、腸はリラックスして活性化します。腸を緊張させずに活発に運動させることで、便秘の改善になり、快便につながります。

### 5 乳酸菌の含まれる食品を摂る

善玉菌、悪玉菌、日和見菌などで構成される腸内細菌叢(腸内フローラ)は、乳酸菌を含む発酵食品を摂ることによって活発になります。

### 6 スパイスで胃腸を活発にする

スパイスの香りや味の刺激は、脳に刺激を与え、胃腸も活発に動き出します。そのため代謝も活発に。ただし摂取量は適度に。

### 7 よく噛む

噛むことは腸の活動を活発にします。また、脳を刺激するため食欲にもブレーキがかかり、消化液やホルモンも活発に分泌されます。

### 8 きちんと睡眠をとる

深い眠りが得られると副交感神経が優位になり、腸の運動を促します。そのためきちんと便が作られ、朝のスムーズな排便につながります。

### 9 よく運動をする

筋肉が弱まると腸の運動も弱まり、便秘になりやすくなります。また、運動で血管内の老廃物を流し、便や尿とともに排泄しやすくなります。

### 10 ストレスを溜めない

腸は気持ちにも左右される敏感な場所。ストレスがたまると自律神経が乱れて便が硬くなったり、便の移動が上手く出来なくなります。

胃腸にいい電解水素水と腸にいい食材を使ったレシピ

# 牛すじのトマト煮込み



## 腸にいい 食材

セロリ

玉ねぎ

マッシュ  
ルーム

オリーブ  
オイル

ヨーグルト

### ●材料 (2人分)

牛すじ肉……………200g  
電解水素水(牛すじ肉下処理用)  
……………適宜  
香味野菜(パセリの茎、セロリの葉、  
ネギの青い部分、しょうがなど)  
……………適量  
玉ねぎ……………½個  
マッシュルーム……………4個  
セロリ……………½本  
オリーブオイル……………大さじ1  
にんにく(みじん切り)……………½片  
塩……………小さじ¼  
赤ワイン……………½カップ  
電解水素水(煮込み用)……………1カップ  
トマト水煮缶……………200g  
コンソメスープの素……………小さじ1  
ローリエ……………1枚  
塩・こしょう……………各少々  
ゆでたブロッコリー……………½個分  
水切りヨーグルト……………大さじ1

### ●作り方

[牛すじ肉の下処理]

①牛すじ肉を鍋に入れ、電解水素水をひたひたになるまで入れ、煮立ってアクが出たらざるにあげて、肉についたアクを電解水素水で洗い流す。②牛すじ肉を鍋に戻し、香味野菜を入れて、電解水素水(分量外)をひたひたになるまで入れて強火にかける。沸騰したら弱火にしてアクを取り、ふたをして約30分ゆでる。③牛すじ肉を電解水素水(分量外)で洗い、食べやすい大きさに切り分ける。

- 1 玉ねぎは7mm幅のくし形に切り、マッシュルームは薄切りに、セロリは斜め薄切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイル、にんにく、1を入れて中火で炒め、つやが出たら塩をふり、下処理をした牛すじ肉と赤ワインを加えて、赤ワインが半分くらいになるまで煮つめる。
- 3 電解水素水とトマト水煮、マッシュルーム、コンソメスープの素、ローリエを加えて、煮立ったら弱火にしてふたをし、1時間30分ほど煮込み、最後に塩、こしょうで味を調える。
- 4 器に盛り、ゆでたブロッコリーと水切りヨーグルトを添える。

Point1



電解水素水はアクが抜けやすく、火を通してから洗うことで、肉の臭みがとれる。

Point2



電解水素水で煮ることで火が早く通り、肉が柔らかくなる。

Point3



通常のヨーグルトなら、水をきって使う。

レシピ制作・調理/  
金丸絵里加

管理栄養士、料理家、  
フードコーディネーター。  
栄養カウンセリング、病  
態別メニュー開発のほ  
かに、メニューコンサル  
タントとしても活躍。

# ウーロン茶 しゃぶしゃぶ

腸にいい  
食材

ウーロン茶

えのき茸

しいたけ

しいたけ

きくらげ

## ●材料 (2人分)

電解水素水……………4カップ  
ウーロン茶(茶葉)……………10~15g  
昆布……………5cm角1枚

〈辛味タレ〉

豆板醤……………小さじ1  
ポン酢しょうゆ……………大さじ5  
すり白ごま……………大さじ2  
おろししょうが……………小さじ1  
キャベツ……………4枚  
えのき茸……………1袋  
しいたけ……………1パック  
しいたけ……………4枚  
きくらげ(生)……………80g  
長ネギ……………1本  
豚肩ロース(しゃぶしゃぶ用)……200g

## ●作り方

- 1 電解水素水で淹れたウーロン茶は、茶葉をとり除き鍋に入れる。そこに昆布を入れて置いておく。辛味タレの材料を混ぜておく。
- 2 キャベツは細切りに、えのき茸は根元を切り落としてほぐし、しいたけは小房にほぐし、石づきを取ったしいたけときくらげは食べやすい大きさに切り、長ネギは斜め薄切りにする。
- 3 1の鍋を火にかけ、豚肉と野菜を鍋でサッと火を通して、1のつけダレにからめていただく。





腸にいい  
食材

キムチ

えのき茸

しいたけ

しめじ

#### ●材料(2~3人分)

米……………2合  
 電解水素水……………米2合を炊く分  
 白菜キムチ……………120g  
 えのき茸……………½束  
 しいたけ……………4枚  
 しめじ……………½パック  
 酒・しょうゆ……………各小さじ4  
 みりん……………大さじ½  
 塩……………小さじ¼  
 しらす干し……………40g  
 白いりごま……………大さじ2  
 万能ねぎ(小口切り)……………4本分

#### ●作り方

- 1 電解水素水で米をといでざるにあげ、水けをきっておく。
- 2 えのき茸は長さを半分に切ってほぐし、しいたけは薄切りに、しめじは小房にほぐす。
- 3 炊飯器の内がまに1を入れて、酒としょうゆ、みりん、塩を入れて混ぜ、白米2合分の電解水素水を加える。粗く刻んだキムチを½量加えて軽くまぜ、その上に、しらす干しと2をのせて通常通りに炊く。
- 4 炊き上がったら、残りのキムチを混ぜる。お好みで、白ごまと刻んだ万能ねぎを載せる。



Point1

電解水素水で研いでから炊くと、ごはんがふっくら仕上がる。

# キムチときのこの炊き込みご飯

Point1



発酵して作られるウーロン茶は腸にいい。電解水素水ならより抽出が早く、よりまろやかな味わいになる。

Point2



鍋の最後は、ウーロン茶が入った鍋にご飯と溶き卵を入れ、ふたをして蒸らせば、美味しくいただける。

# 乾物で作るアクアパッツア



腸にいい  
食材

干しいたけ

切り干し  
大根

ドライトマト

オリーブ  
オイル

## ●材料 (2人分)

あさり(殻つき).....150g  
切り干し大根.....15g  
干しいたけ.....7g  
電解水素水.....2カップ  
オリーブオイル.....大さじ½  
にんにく.....1片  
アジの干物.....2尾  
ドライトマト.....3~4個(40g)  
白ワイン.....大さじ2  
塩・こしょう.....少々  
イタリアンパセリ.....適宜

## ●作り方

- 1 あさらは砂抜きしてからよく洗う。
- 2 切り干し大根、干しいたけはさっと洗ってから、電解水素水につけて戻しておく。
- 3 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、香りがたったらアジの干物を入れて、焼き目がつく程度に焼く。1のあざりとドライトマトを加えてサッと炒め、白ワインを入れアルコールを飛ばす。
- 4 3に2を入れ、煮立ったら塩、こしょうで調味し、弱火で約7~8分煮たら、イタリアンパセリを添える。

Point1



乾物の戻しに電解水素水を使うと早く戻せる。

Point2



乾物の戻し汁は、美味しいダシになるので、そのまま鍋に入れる。

# 海鮮ザーサイ粥



腸にいい  
食材

ザーサイ

大根

## ●材料 (2人分)

米…………… ½カップ  
ごま油…………… 大さじ½  
大根…………… 100g  
ザーサイ (粗みじん)…………… 40g  
A 電解水素水…………… 6カップ  
塩…………… 小さじ¼  
中華スープの素…………… 小さじ1  
しょうが(みじん切り)…………… ½かけ  
しょうゆ…………… 小さじ½  
海老(殻付き)…………… 4尾  
帆立貝柱…………… 2個  
パクチー…………… 適宜

## ●作り方

- 1 米は厚手の鍋に入れ、ごま油をふりかけて全体にまんべんなく混ぜる。そこに1cm角に切った大根を入れて中火にかける。
- 2 Aを加えて、沸騰したらアクを取り、粗みじんに切ったザーサイを加えて軽く混ぜる。弱火にしてふたをずらし、時々かき混ぜながら20～30分煮る。
- 3 米が十分柔らかくなったらしょうゆを加え、背ワタを取って殻をむいた海老と帆立をのせて、ふたをして火を止める。2～3分ほど蒸らしたら器に盛り、パクチーを添える。

Point1



米をといだ後、ごま油をまぶして炊くことで、粥全体に香りが行き渡る。

Point2



電解水素水で作るお粥は、火が通りやすい。

# からだを温める生薬

## 「シナモン」

シナモンは、クスの木の仲間「セイロンニッケイ」の樹皮からつくられる香辛料です。同じような香りがするお菓子の八つ橋は、「シナニッケイ」の根からつくられており、漢方薬の材料となる生薬桂皮は、「トンキンニッケイ」の樹皮からつくられます。

いずれも体を温めて発汗を促すので、体の冷えを感じる時や、風邪のひきはじめなどに飲むと良いでしょう。また、整腸作用もあるとされます。甘酒だけでなく、温かい紅茶やウーロン茶などを淹れたら、シナモンをふりかけたり、スティックでかき混ぜるだけでも体が温まります。

### シナモン入りさらさら甘酒

甘酒が苦手な方も、  
電解水素水とシナモンで  
飲みやすくなります

#### ●材料

甘酒 …………… ½カップ  
 電解水素水 …………… ½カップ  
 シナモンスティック…………… 1本  
 (シナモンパウダー …… 小さじ½)

#### ●作り方

甘酒と水をまぜて温める。シナモンスティックでまぜながら飲む。スティックの代わりに、シナモンパウダーでも良い。

