

『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

2018 Autumn & Winter 水音



電解水素水・酸性水を活用!

免疫力を高める  
「麺」レシピ

免疫力を上げて  
冬の寒さを乗り切ろう!

# 免疫力を上げて 冬の寒さを乗り切ろう！

冬は乾燥が激しくなる時期。風邪やインフルエンザなどに負けない免疫力が欲しい！  
そこで松田明子先生に、免疫力を上げて風邪などにかかりにくいカラダを作る秘訣を  
教えてもらいました。

## 温かいものを飲んだり食べたり からだを温める工夫を

「平熱が高めの人は代謝が良く、風邪なども引きにくいという傾向があります。その逆に、低体温の人は風邪などを引きやすいので、温かいものを飲んだり食べたり、腹巻を巻くなど、体を冷やさない工夫が大事です」

こう教えてくれたのは、サイエンスクリニック院長の松田明子先生。

「特に気温の低い冬は、しっかり栄養を摂って体力を蓄えないと、免疫力が下がりやすくなってしまいます。免疫力

が下がると疲れがひどくなったり、風邪を引きやすかったり、口内炎や膀胱炎になりやすかったり……良いことがあります。体を冷やさない工夫をして体温を上げ、体力をつければ、免疫力も上がるはずですよ」

また、胃腸が元気であれば免疫力も上がるので、胃腸症状の改善に効果のある電解質素水を活用するのもオススメです。今号では、免疫力を高める食材を使ったレシピをご紹介しますので、ぜひお試しください。



松田明子先生

サイエンスクリニック（東京都港区）院長。内科・腎臓内科・泌尿器科・美容皮膚科などが専門。子どもを持つ母親としても健康的な生活の送り方を提案。

## 免疫力を高めるための生活習慣

### 食事

人間の体は食べ物から作られるため、バランスの良い内容で、毎日3食、規則正しく食べることが大事です。ただし、使わなかった糖質は夜蓄積されるので、夕食では糖質を摂り過ぎないようにしましょう。

### 睡眠

朝日を浴びることで、夜眠くなる人間の生活。日中の心身の疲労は、寝入ってから3時間ぐらいい間に分泌される「成長ホルモン」によって修正・回復されます。そのため6~8時間の睡眠を取ることが理想です。

### 規則正しい生活

私たちのからだには体内時計があります。朝日を浴びると「メラトニン」（睡眠ホルモン）が抑制され、14~16時間後にまたメラトニンが分泌しだし、眠くなっていきます。このような「生体リズム」に合わせた規則正しい生活が大事です。

### 水分摂取

人間の体の60~70%は水分でできており、血液やリンパ液もその中に含まれます。粘膜を乾燥させないためにも、代謝を上手く回すためにも水分が必要です。2リットル程度の水を、1日かけてこまめに飲むといいでしょう。

### 運動

健康に良いと言われていても、ストレスになる程の運動は逆効果です。ストレスは血液中の免疫組織を減らしてしまうので、心地よさと感じる程度の運動を心がけましょう。



## ふわふわ卵の納豆うどん

### 免疫力を上げる食材



#### ●材料 (2人分)

うどん(乾麺)	160g
ひき割り納豆	2パック
卵	2個
万能ねぎ	5~6本
キムチ	80g
A 〔めんつゆ(3倍濃縮)〕	大さじ2~3
熱湯	100~140ml

#### ●作り方

- 1 ボウルに納豆を入れて混ぜ、そこに卵を割り入れて、泡立て器などでふわふわになるまでよく混ぜる。
- 2 万能ねぎを小口切りに、キムチを食べやすい大きさに切る。
- 3 Aを混ぜる。
- 4 ゆでたうどんを器に盛り、1と2をのせて3をかける。



まず納豆を混ぜてから、空気を入れるように卵とさらに混ぜます。

### うどん(乾麺)のゆで方

### 酸性水 使用



鍋にたっぷりの水を沸かして、乾麺のうどんを入れる。



ゆで時間は袋の表示通り。



湯をきったら、流水でもみ洗いし、ぬめりを取る。

# 免疫力を 高める 麺レシピ

体温を上げて体力をつけるために、免疫力を高める食材を使った温かい麺料理をご紹介します。胃腸の働きを助ける電解水素水を活用し、栄養をしっかりと摂りましょう。また、麺をゆでる時には、電解水素水と酸性水を使い分けると、よりおいしく仕上がります。

#### Point

塩を含むうどんは、酸性水をゆで水に使うことで、麺にコシが出て美味しくなります。  
※袋の裏面表示を確認し、塩を含まない場合は電解水素水がお勧めです。





## ジャージャーめん

免疫力を上げる食材



### ●材料 (2人分)

中華麺	2玉
豚ひき肉	160g
エリンギ	大1本
ごま油	大さじ½
ニンニク (みじん切り・チューブでも可)	1片
しょうが (みじん切り・チューブでも可)	1かけ
豆板醤	小さじ½
鶏がらスープの素	小さじ½
A テンメンジャン	大さじ2
しょうゆ	大さじ½
電解水素水	70ml
きゅうり	1本
赤パプリカ	½個
白ねぎ (細切り)	½本分

### ●作り方

- 1 エリンギを7～8mm角に切る。フライパンにごま油を入れ、ニンニク、しょうが、豆板醤を軽く炒めたところに、ひき肉、エリンギを入れて炒める。
- 2 Aを入れて汁けがほとんどなくなるまで炒め煮にする。
- 3 きゅうりは斜め薄切りにしてからせん切りに、パプリカは薄切りに、ねぎの白い部分を細切りにする。
- 4 ゆでて洗った中華麺を器に盛る。2をかけ、3をのせる。



水分をしっかりと飛ばすまで炒めると、より美味しい!

### Point

酸性水をゆで水に使うことで、麺にコシが出て美味しくなります。

### 中華麺 (生麺) のゆで方 酸性水 使用



鍋にたっぷりの酸性水を沸かして、ほぐしながら麺を入れる。



ゆで時間は袋の表示通り。



湯をきったら、流水でもみ洗いし、ぬめりを取る。



## きのこのつけめん

### 免疫力を上げる食材



#### ●材料(2人分)

そば(乾麺).....200g  
 しいたけ.....1パック  
 えのき茸..... $\frac{1}{2}$ パック  
 しいたけ.....3枚  
 油揚げ..... $\frac{1}{2}$ 枚  
 (水溶き片栗粉)  
 片栗粉.....大さじ $\frac{1}{2}$   
 電解水素水.....大さじ $\frac{1}{2}$   
 ごま油.....大さじ $\frac{1}{2}$   
 赤唐辛子(輪切り).....1本分  
 めんつゆ(3倍濃縮).....100ml  
 電解水素水.....300ml

#### ●作り方

- 1 しいたけは小房にほぐし、えのき茸は長さを3等分に切ってほぐす。しいたけは薄切りにする。油揚げは縦半分に分けてから細切りにする。
- 2 水溶き片栗粉を作る。
- 3 鍋にごま油を熱して赤唐辛子と1を入れてつやが出るまで炒めたら、めんつゆと電解水素水を加える。煮立ったら、2を加えてとろみをつけて器に盛る。
- 4 ゆでたそばを3につけながら、きのことともにいただく。



きのこはこの3種類以外、しめじやなめこなどでもOKです。

#### Point

塩を使わないそばのゆで水には、電解水素水を使うことでコシが出て美味しくなります。

### そば(乾麺)のゆで方

#### 電解水素水 使用



鍋にたっぷりの電解水素水を沸かして、ほぐしながら麺を入れる。



ゆで時間は袋の表示通り。



湯をきったら、流水でもみ洗いし、ぬめりを取る。



# 焼き海老とブロッコリーのフォー

免疫力を上げる食材



## ●材料 (2人分)

フォー …………… 150g  
海老(殻付き) …………… 大6尾  
ブロッコリー …………… ½個  
紫玉ねぎ …………… ½個  
塩・こしょう …………… 各少々  
電解水素水 …………… 600ml  
しょうが(薄切り) …………… 1かけ分  
酒 …………… 大さじ2  
ナンプラー …………… 大さじ2・½  
サラダ油 …………… 大さじ½

## ●作り方

- 1 海老は尾を残して殻を取り、背に切り込みを入れて背ワタを取る。電解水素水で洗った後、塩、こしょうをまぶす。殻は残しておく。ブロッコリーは小房に分ける。
- 2 鍋にサラダ油を熱し、1の海老を並べ入れて、強火で焼き目がつくまで両面を焼き、鍋から取り出しておく。
- 3 同じ鍋に、1で外したエビの殻を入れてさっと炒め、電解水素水、しょうが、酒、ナンプラーを入れる。煮立ったらエビの殻とアクを取り除き、1のブロッコリーと2の海老を入れて、弱火にして、ふたをして2分ほど煮る。
- 4 器に盛ったフォーの上に3を注ぎ入れて、薄切りにした紫玉ねぎをのせる。

## フォー(乾麺)のゆで方 **酸性水** 使用



鍋にたっぷりの酸性水を沸かして、麺を入れる。



ゆで時間は袋の表示通り。

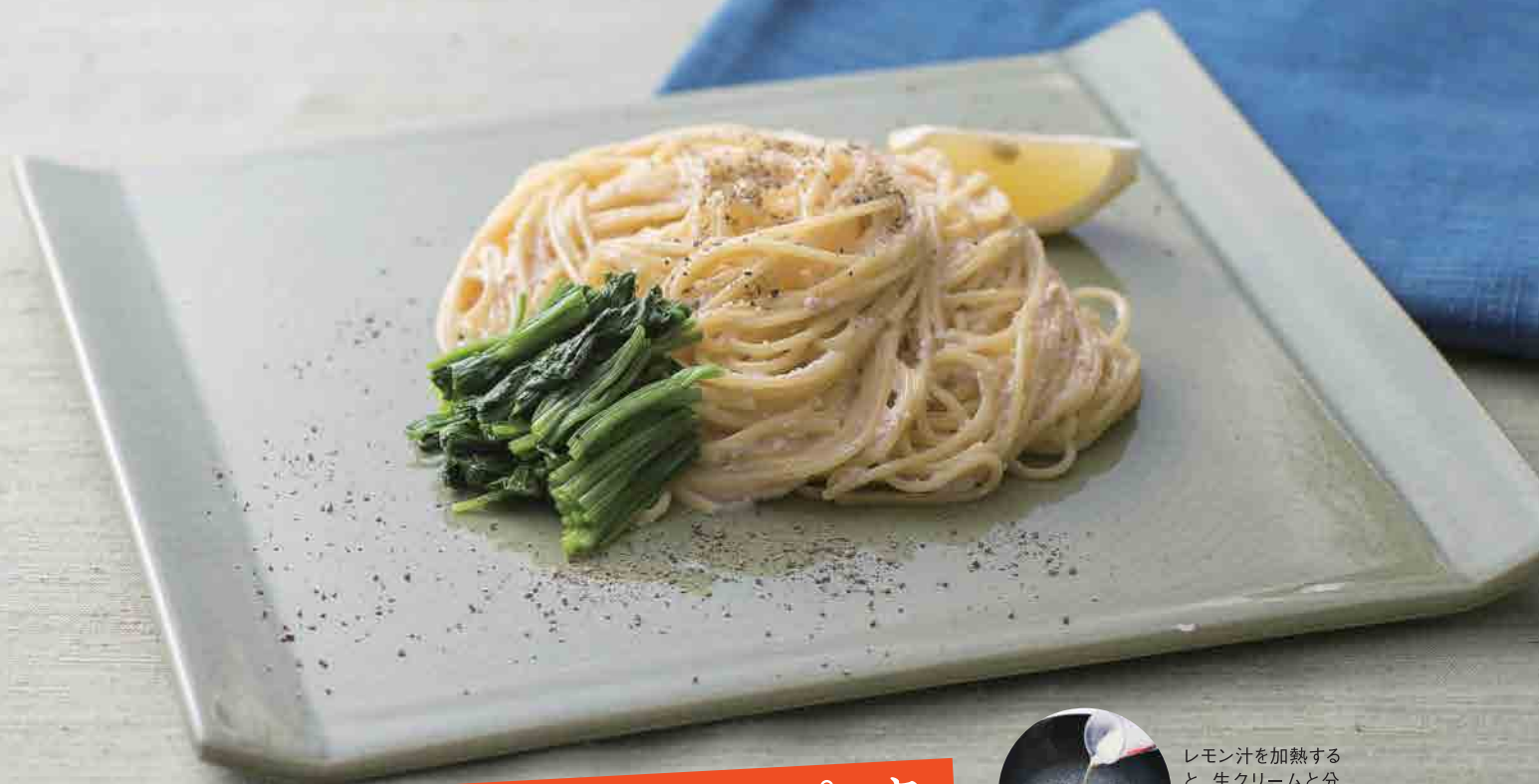


湯をきいたらすぐに器に盛る。



## Point

海老の殻は取って置き、香ばしく炒めてから電解水素水で煮ると、美味しいダシが出ます。



## ブラックペッパーとたらこのクリームパスタ

### 免疫力を上げる食材



#### ●材料(2人分)

スパゲッティ(1.6mm)……………160g  
 たらこ……………1腹(80g)  
 ほうれん草……………½束  
 生クリーム……………100ml  
 電解水素水……………100ml  
 レモン汁……………大さじ1  
 しょうゆ……………小さじ1  
 ブラックペッパー……………小さじ½～1

#### ●作り方

- 1 たらこは薄皮に切り目を入れて中身をしごき出す。ほうれん草はさっとゆでて2～3cm長さに切って、水けをしっかりと絞る。
- 2 スパゲッティは多めの塩を入れてゆで、袋の表示通りより1分短めにゆでる。
- 3 鍋に電解水素水とレモン汁を入れて煮たったら、生クリームを加えてかき混ぜながら温め、2のスパゲッティとたらこ、しょうゆを加えて手早く味をからめる。
- 4 汁ごと器に盛り、最後にほうれん草を添えてブラックペッパーをふる。



レモン汁を加熱すると、生クリームと分離せずに、味はさっぱり、食感はトロトロのソースができます。

#### Point

パスタは、電解水素水をゆで水に使うことで、麺にコシが出て美味しくなります。

### パスタ(乾麺)のゆで方

#### 電解水素水 使用



鍋にたっぷりの電解水素水と塩を入れて沸かし、パスタを入れる。



ゆで時間は袋の表示より1分短めで。



湯をきいたらすぐに器に盛る。

# からだを温めて免疫力を上げる 生薬「ココア」と「バナナ」

## ココア

たんぱく質、脂質、糖質、ビタミン類、ミネラル類、食物繊維などを豊富に含み、ポリフェノールも豊富。疲労回復や便秘、生活習慣病の予防も期待できます。

## バナナ

たんぱく質、カリウム、マグネシウム、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>などのビタミン類、葉酸、食物繊維などが豊富。焼くとフラクトオリゴ糖が増え、腸内環境の改善に。

### ココアソースでいただく焼きバナナ

#### ●材料(2人分)

ココア(無糖)……………大さじ3  
 砂糖……………大さじ2~3  
 生クリーム……………大さじ2  
 電解水素水……………大さじ3  
 バナナ……………2本  
 バター……………10g



#### ●作り方

- 1 小鍋にココアと砂糖を入れてよく混ぜ、生クリームを大さじ1加えて、ペースト状になるように練り混ぜる。
- 2 残りの生クリームと電解水素水を加えてかき混ぜながら温めて、器に盛る。
- 3 バナナは皮をむいて輪切りにし、フライパンにバターを溶かして並べ、中火で両面に焼き色がつくまで焼き、皿に盛る。
- 4 3を2につけながらいただく。

