

『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

2020 Autumn & Winter

水音

電解水素水を使った

腸を元気にして、
免疫力を上げるレシピ

免疫力アップ
のために

腸内細菌のバランスがよい人は 免疫力が高く、感染に強い！

細菌やウイルスなどの病原菌への感染を未然に防ぐのに効果的な方法は、自分の体の免疫力を高めることです。それには、どんなことに気をつければいいのでしょうか？ 消化器病の専門医である江田クリニック院長の江田証先生に教えてもらいました。

感染症が流行っている間、

それにかかる人とかからない人がいます。その違いには、免疫力が強いか、弱いかの違いがあるといわれます。

「免疫力とは、体の外から侵入してくる病原菌を撃退するために自分の体に備わった力です。その役目を担っている免疫細胞の70%が腸に集まっていますから、病気になるためには、腸を元気に保つことが大切です」と、江田証先生。

細菌やウイルスなどの病原菌は、口や鼻からほとんど体内に入ってきます。そのため、口から腸まで続いている消化器は常に外敵にさらされているのです。

「腸内に病原菌などが侵入すると、腸壁にある免疫細胞が危険を察知してメッセージを全身に送ります。そして、そのメッセージを受け取った別の免疫細胞が病原菌を撃退す

るのです」

このように免疫力とは、体の中にあるたくさん免疫組織が、外敵から体を守ってくれるシステム。腸が元気であれば、このシステムは正常に機能しないわけです。

また、大腸にいる腸内細菌も、免疫システムに一役買っています。

「人体に良い影響を与える腸内細菌(善玉菌)は、病原菌が腸内に定着したり、侵入するのを防ぐという働きをします。

また、体に悪い影響を与える腸内細菌(悪玉菌)と戦うことで、さらはずっと強い病原菌が侵入してきたときのトレー

ニングをしているのです」

健康な腸内環境を保つためには、腸内の善玉菌と悪玉菌のバランスが取れるよう、悪玉菌を優勢にしない食生活も重要です。

「腸内細菌は、腸の中で人が食べたものをエサにして生きています。つまり体にいい食事は腸内細菌(善玉菌)にもいい食事。腸を元気にしてくれる食品を積極的に摂り、腸内環境を整えることで免疫力アップにも繋がります」

腸にいい食事と一緒に胃腸症状の改善に効果のある電解水素水を飲んで、さらに腸内環境を整えましょう。



江田証先生

医学博士。江田クリニック院長。日本消化器病学会専門医。日本消化器内視鏡学会専門医。消化器病の専門医として、テレビ、ラジオ、雑誌などで活躍中。

腸を元気に してくれる5大食品

発酵食品

悪玉菌の増殖を抑える

ヨーグルト、みそ、甘酒、納豆、キムチ、チーズ、塩こうじなど

発酵性食物繊維

腸壁のエネルギーとなる短鎖脂肪酸をつくる善玉菌を増やす

押し麦、ごぼう、納豆、にんじん、玉ねぎなど

水溶性食物繊維

水分を引き込んで便を柔らかくする

海藻、ブロッコリー、もち麦、ごぼう、玉ねぎなど

オリゴ糖

善玉菌を増やし、お腹の調子を整える

バナナ、はちみつ、玉ねぎ、きな粉など

EPA・DHA

抗酸化作用でがん予防などにも期待できる

サバ、イワシなどの青魚、鮭、アマニ油など

腸を元気にして、 免疫力を 上げるレシピ

江田先生のおすすめ食材を使ったレシピを、
管理栄養士の金丸絵里加さんに考えてもらいました。これらの料理を食べて、感染に
負けない体を目指しましょう!

腸を元気にする食事は、病
気になりにくい体を作ります。
しかし、「いくら腸に良いから

といっても、同じようなもの
ばかり食べて偏ってしまうの
はよくありません。様々な食
材を使って、栄養のバランスが
とれた食事は、人の血や肉と
なり、善玉菌を育てる役割も
あります」と、金丸絵里加さん。
「何より、食事は美味しいこ
とが一番。『美味しい』とニ
コニコしながら食べることが、
免疫力をアップするもう一つ
の秘訣だと思います」



金丸絵里加さん

管理栄養士、料理研究家、
栄養カウンセリング、フード
コーディネーター。「おいしい!
」と顔がほころぶような
「お家ごはん」を提案。栄養
価も考えた料理レシピを書
籍、雑誌、テレビなどで紹介。
著書も多数。

サバそぼろの3色丼

●材料(4人分)

米	2合
電解水素水	360ml
〈サバそぼろ〉	
しいたけ	4枚
酒・みりん	各小さじ4
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
サバの煮汁	100ml
サバの水煮	300g
〈炒り卵〉	
卵	4個
だし汁	大さじ4
みりん	小さじ4
塩	少々
〈さやいんげん〉	
さやいんげん	10本

●作り方

- 1 電解水素水でごはんを炊く。
- 2 しいたけは粗みじん切りにする。小鍋に酒、みりん、しょうゆ、砂糖とサバの煮汁を入れて、サバとしいたけを加えてほぐしながら水分がなくなるまで炒め煮にする。
- 3 卵は溶きほぐしてだし汁、みりん、塩を加えて混ぜて別の小鍋に入れて、数本の菜箸で混ぜながらそぼろ状になるまで炒める。
- 4 さやいんげんは電解水素水(分量外)でさっとゆでて1cmの長さに刻む。
- 5 器に温かいご飯をよそい、2・3・4をのせる。



POINT

電解水素水で
さやいんげんを
ゆでると
色鮮やかに
仕上がります。

サバの炊き込みご飯



POINT

電解水素水で
ひじきを戻すと
時間が短縮
できます。

●材料 (4人分)

米	2合
ひじき(乾燥)	7g
にんじん	½本(80g)
しょうが	1かけ
三つ葉	½束
サバの煮汁	50ml
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
塩	小さじ½
電解水素水	米2合分(※)
サバの水煮	150g

●作り方

- 1 米は洗ってざるにあげておく。ひじきはさっと洗ってから電解水素水(分量外)に10分ほどつけて戻し、ざるにあげて水けをきっておく。にんじんは2~3cmのせん切りにする。しょうがはおろしておく。三つ葉は2cmほどに切る。
- 2 炊飯器に米とサバの煮汁を入れ、しょうが、しょうゆ、みりん、塩を入れて混ぜたら、2合分(※炊飯器2合の線まで)の電解水素水を加えて、ひじき、にんじん、サバの順にできるだけ平らにならしてのせ、いつも通りに炊く。
- 3 炊き上がったら、三つ葉を加えてさっくりと混ぜ、器に盛る。

電解水素水で
さらに
美味しく

サバの水煮の 作り方

缶詰は手軽だけれど、時には自宅でサバの水煮を手作りしませんか？骨つき、骨なしの両方の煮方をご紹介します。

圧力鍋を使って、
骨つきのサバを
水煮する



●材料 (2人分)

骨つきサバ
(頭、内臓を取ったもの)
……1尾が600g×2尾分
塩……………大さじ½

●作り方

- 1 骨つきサバは電解水素水でよく洗ってから水けをしっかりとふき取り、5cm程度の筒切りにして、圧力鍋に並べ入れる。
- 2 電解水素水をひたひたにかぶるぐらい注ぎ、塩を加えてまぜて蓋をする。
- 3 火にかけて高圧になったら、弱火で50~60分加熱し、そのまま自然放冷する。

サバ・キムチ鍋

●材料(4人分)

白菜キムチ……………200g
 長ネギ……………2本(120g)
 ごぼう……………小1本(120g)
 えのき茸……………1袋(50g)
 にら……………1束(100g)
 にんにく……………1かけ
 しょうが……………½かけ
 ごま油……………大さじ1
 電解水素水……………1200ml
 サバの水煮……………400g

コチュジャン・みそ

……………各大さじ1・½

A しょうゆ……………小さじ2
 おろしにんにく……………小さじ1
 砂糖……………小さじ4

●作り方

- 1 白菜キムチはざく切りに、長ネギは斜めに切る。ごぼうはささがきにし、えのき茸は大きめにほぐし、にらは3~4cm長さに切る。にんにくはみじん切りに、しょうがは千切りにする。
- 2 Aを混ぜておく。
- 3 鍋にごま油と、1のにんにく、しょうがを入れて火にかけ、香りが立ったら白菜キムチを加えて炒める。そこに電解水素水、ごぼう、えのき茸を加えて、煮立ったら2を加える。
- 4 再度煮立ったら、長ネギとサバの水煮を加えて約5分煮る。最後ににらを加える。



POINT

電解水素水で煮込むことでより味わいが深くなります。

比べてみました!



電解水素水で煮た方が、水道水の鍋に比べてアクがたくさん出て、臭みが取れる。

●作り方

- 1 骨なし半身のサバは半分は切りに切る。
- 2 鍋に並べ、かぶる程度に電解水素水を注ぎ入れ、塩を加えて混ぜる。
- 3 強火にかけ、煮立ったらアクを取りながら、弱火にして30~40分煮込む。



●材料(2人分)

サバ(骨なし半身)……………2尾分
 塩……………小さじ1

通常の鍋を使って、骨なしのサバを水煮する

電解水素水が
素材のうまみを引き出す!

具材
あれこれ

腸にいいワンタンスープ

チーズ、納豆、玉ねぎなど腸にいい食材に、豚肉や海老をプラスして、
ワンタンで包むと美味しいスープの出来上がり! とろると口に滑り込む食感がたまりません!

ワンタンの包み方



1 ワンタンの皮の中央に、
具材のをせる。



2 三角の頂点を少しだけ
ズラして2つ折りにする。



3 右角を内側に入れなが
ら折る。



4 左角も同様に折る。



5 皮と具の間に隙間を作
らないように、ピタッと
皮を合わせて押さえる。

海老
チーズ

ワンタン



●具の材料 (10個分)

むき海老……………100g
酒・片栗粉……………各小さじ1
しょうゆ……………小さじ½
オリーブ油……………小さじ1
ピザ用チーズ……………40g
ワンタンの皮……………10枚
電解水素水……………800ml

●作り方

1 むき海老は粗くたたき、ボウルに
入れて酒、片栗粉、しょうゆ、オリ
ーブ油をもみ込み、ピザ用チーズ
を混ぜてワンタンの皮で包む。
2 電解水素水を沸かした鍋で1をゆ
で、浮いたら水けをきって器に
盛る。

●スープの材料 (2人分)

レタス……………3～4枚
パクチー……………適宜
電解水素水……………600ml
コンソメ(顆粒)……………小さじ1
酒……………小さじ2
塩・こしょう……………少々

●作り方

3 レタスはひと口大にちぎり、パクチー
はざく切りにする。
4 鍋に電解水素水、コンソメ、酒を
入れて煮立て、3のレタスを加える。
煮立ったら塩、こしょうで味を調え
火を止め、2に注いでパクチーを
のせる。



納豆キムチ
ワンタン



●具の材料 (10個分)

豚こま切れ肉……………50g
白菜キムチ……………40g
納豆(タレごと)……1パック
ワンタンの皮……………10枚
電解水素水……………800ml

●作り方

- 1 豚こま切れ肉と白菜キムチは粗く刻み、納豆、納豆のタレを混ぜて、ワンタンの皮で包む。
- 2 電解水素水を沸かした鍋で1をゆで、浮いてきたら水けをきって器に盛る。

●スープの材料 (2人分)

トマト……………1個(180g)
しょうが……………½かけ
ごま油……………小さじ1
電解水素水……………600ml
鶏がらスープの素(顆粒)
……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ2～3
みりん……………小さじ2
粗挽きコショウ……………適宜

●作り方

- 3 トマトはくし形に切る。しょうがはみじん切りにする。
- 4 鍋にごま油と3のしょうがを入れて火にかけ、香りが立ったら、電解水素水と鶏がらスープの素を入れて、しょうゆ、みりん で味を調える。
- 5 3のトマトを加えて、少し崩れてきたら火を止め、2に注いで、粗挽きコショウをふる。



豚ひき肉と
玉ねぎの
ワンタン



●具の材料 (10個分)

玉ねぎ……………½個(20g)
しょうが……………½かけ
豚ひき肉……………100g
酒・しょうゆ……………各小さじ1
ワンタンの皮……………10枚
電解水素水……………800ml

●作り方

- 1 玉ねぎをみじん切りにして、しょうがをおろす。ボウルにそれらを入れて、豚ひき肉、酒、しょうゆを加えてよく混ぜ、ワンタンの皮で包む。
- 2 電解水素水を沸かした鍋で1をゆで、浮いてきたら水けをきって器に盛る。

●スープの材料 (2人分)

豆苗……………½束(50g)
電解水素水……………600ml
鶏がらスープの素(顆粒)
……………小さじ1
酒……………大さじ½
塩こうじ……………大さじ1
塩・こしょう……………少々

●作り方

- 3 豆苗を食べやすい大きさに切る。
- 4 鍋に、豆苗以外のスープの材料を全て入れて火にかけ、ひと煮立ちさせ、豆苗を加えたら火を止め、2に注ぐ。

腸を元気にし、体を温めて免疫力をアップ!

葛根湯の主素材である葛(くず)は、体を温める生薬の代表格。さらに、腸内細菌を元気にする甘酒、もち麦でおいしく栄養をアップ! 寒い冬のおやつにどうぞ。

甘酒葛湯

あまじゆひくずゆ

●材料 (2人分)

もち麦……………20g
 電解水素水……………400ml
 葛粉……………大さじ1・½
 電解水素水(水溶性用)
 ……………大さじ1・½
 塩……………ひとつまみ
 甘酒……………150ml
 クコの実……………6粒

●作り方

- 1 鍋にもち麦と電解水素水を入れてゆでる。水分がほぼなくなったら、器に移す。
- 2 小鍋に葛粉と水溶性用の電解水素水を入れて溶かし、塩を加えて弱火にかける。
- 3 すぐにとろみがつくので、手早く甘酒を入れて混ぜ、馴染んだら1の上に盛る。
- 4 電解水素水(分量外)で軽く戻しておいたクコの実を飾る。

