

『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 <春夏号>

Mizuoto

2023 Spring & Summer 水音

体に良い食材でストレス対策!

「DHEA」を増やして
ストレスに強い体を作る!

体に良い
食材で
ストレス対策!

「DHEA」を増やして ストレスに強い体を作る!

私たちの体内にはストレスから体を守るホルモンがあります。その一つが「DHEA(デヒドロエピアンドロステロン)」です。DHEAを増やしてストレスに強い体を作りましょう。

ストレスを受けると体重が減り、低血圧や低血糖を起こしやすくなります。また、疲れやすくなったり、急性の胃潰瘍などが起こることもあります。そんなストレスに対抗する「抗ストレスホルモン」には、「DHEA」と「コルチゾール」があります。この2つのホルモンはセットで働いており、生きていくためにはどちらも大事なものです。ストレスがかかると、まずコルチゾールが低血圧や低血糖を防ぐために血圧や血糖値を上げ、ストレスから体を守ろうとします。しかし、コルチゾールが大量に分泌されると、活性酸素が発生してしまい、体を酸化させて老化を早めてしまいます。それに対して、体の酸化を防ぐ働きがあるのが、別名「若返りホルモン」とも呼ばれるDHEAです。DHEAには免疫力を高めて炎症を抑えたり、筋力を維持する作用もあります。



DHEAを増やす食事を摂る

DHEAの分泌量を増やし、抗酸化作用のある食材を積極的に摂りたいもの。そこで、こんな食事法をおすすめします。

DHEAがしっかり分泌されるために

- ① バランスの良い食事を心がける**
1日の食事で、タンパク質・脂質・炭水化物・ビタミン・ミネラルの5大栄養素をしっかりと摂りましょう。
- ② ファイトケミカルを摂る**
野菜や果物の色には、リコピン、アントシアニン、β-カロテンなど抗酸化作用のあるファイトケミカルがたくさん含まれます。
- ③ タウリンを摂る**
イカ、タコ、あじ、さば、あさりなどに多く含まれるタウリンは、抗酸化作用、血圧の正常化などの働きが期待できます。
- ④ ビタミンB群を摂る**
ビタミンB群が不足すると、精神状態が不安定に。肉類、魚貝類、レバー、ハツなど、ビタミンB群が含まれる食材をたくさん摂りましょう。
- ⑤ ビタミンCを摂る**
ストレスを感じると、せっかく食べ物から体内に取り込んだビタミンCが消えてしまいます。ビタミンCが含まれる野菜や果物を積極的に摂って補いましょう。

教えてくれたのは



金丸絵里加さん

管理栄養士、料理家、フードコーディネーター、女子栄養大学講師。「おいしい」と顔がほころぶような、毎日食べても飽きない「健康的なお家ごはん」を提案。健康的な食生活のために料理本を数々出版しながら、雑誌やテレビなどで活躍。著書に「パンじゃないサンド」(主婦の友社)、ほか多数。

抗酸化作用たっぷりのファイトケミカルを摂るために

カラフルな夏野菜で ピクルスを作ろう!

カラフルな夏野菜の多くには抗酸化作用のあるファイトケミカルが含まれており、老化やストレス予防が期待できます。

【基本のピクルス液】

●材料

電解水素水	300ml	赤唐辛子	1本
米酢	150ml	ローリエ	1枚
塩	小さじ1	黒粒こしょう	小さじ1
砂糖	小さじ3	ニンニク	1かけ



●作り方

- ピクルス液の材料すべてを小鍋に入れ、中火で煮たさせる。
- 生のまま漬けられる野菜は食べやすい大きさに切る。それ以外の野菜は切ってから茹で(あるいは電子レンジにかける)、殺菌した保存容器に入れる。
- 1を2に入れて半日~1日漬け込む。



生のまま
漬けられる
野菜

茹でる・
電子レンジに
かけて漬ける
野菜

- 赤パプリカ ●黄パプリカ
- きゅうり ●セロリ ●みょうが
- プチトマト など

- にんじん ●玉ねぎ ●アスパラ
- かぼちゃ ●ブロッコリー ●大根
- 玉ねぎ など

※P.3 および P.5 のレシピではピクルス(上記黄マーカーの野菜)とピクルス液を使用します。



保存方法	殺菌した容器に入れ、冷蔵庫へ
保存期間	約10日間

保存容器の殺菌方法

【煮沸】

- 大きめの鍋に湯を沸かし、そこに保存容器を入れ15分間煮る。
- そのまま熱を冷まし、粗熱が取れたら自然乾燥させる。



【枝豆ご飯】

●材料(2人分)

米……………1合
酒……………大さじ1
みりん……………小さじ2
塩……………小さじ½
枝豆……………150g

●作り方

- 1 米は炊く30分前にといでざるにあげておく。
- 2 1に、通常の1合分の量の電解水素水(分量外)を入れ、酒、みりん、塩を加えて炊く。
- 3 ご飯が炊き上がったら、「枝豆をゆでる」工程の3を加えて軽く混ぜて10分ほど蒸らす。

Point 枝豆をゆでる



- 1 150gの枝豆を10gの塩と電解水素水でもみ洗する。



- 2 鍋に1ℓの電解水素水を沸かし、30gの塩を入れて3~4分ほどゆでる。

- 3 ザルにあげて熱を冷まし、さやから実を出す。電解水素水を使うと、枝豆がより鮮やかにゆでられます。



旬の枝豆を使った爽やかな彩りごはん

ピクルス入りのタルタルソースでさっぱり!

疲れにくい体を作る

鶏むね肉には、疲れを改善する効果が期待できるイミダゾールジペプチドが含まれています。ファイトケミカルを含む夏野菜とともに食べて、疲れにくい体を作りましょう。

【サワーチキン】

ピクルス入りタルタルソースかけ

●材料(2人分)

鶏むね肉……………大1枚(350g)
玉ねぎ……………½個
にんにく……………1片
オリーブ油……………大さじ½
ピクルス液……………大さじ3
電解水素水……………100ml
レタス……………2枚
[タルタルソース]
きゅうり・赤パプリカのピクルス……………100g
ゆで卵……………1個
玉ねぎ……………½個
パセリ……………大さじ1
マヨネーズ……………大さじ2
塩・こしょう……………少々

●作り方

- 1 鶏むね肉は余分な脂をとり、肉の厚いところに切り目を入れて開き、塩・こしょう(分量外)をもみこみ、半分に切る。玉ねぎは繊維に沿って薄切りに、にんにくはみじん切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油をひき、強めの中火で1の鶏肉を皮目から焼く。焼き色が付いたら裏に返して端に寄せ、玉ねぎとにんにくを入れて炒める。
- 3 玉ねぎがしんなりしたら、ピクルス液と電解水素水を加えて、15~20分、汁けがほとんどなくなるまで煮詰め、塩、こしょうで味を調える。
- 4 きゅうり・赤パプリカのピクルスとゆで卵、玉ねぎ、パセリをみじん切りにし、ボウルに残りの材料とともに加えて混ぜ、タルタルソースを作る。
- 5 レタスを電解水素水で洗いと、葉っぱがシャキッとします。

Point

レタスを電解水素水で洗いと、葉っぱがシャキッとします。



【白みそとモッツアレラの冷たい味噌汁】

●材料(2人分)

スナップエンドウ……………6本
ミニトマト……………6個
カツオだし……………400ml
白みそ……………大さじ2
モッツアレラチーズ(ミニタイプ)……………6個
オリーブ油……………適量
粗びき黒こしょう……………適宜

●作り方

- 1 スナップエンドウは筋を取り、熱湯(電解水素水)でさっとゆでる。ミニトマトはヘタを取って半分に切る。
- 2 作っておいたカツオだしをボウルに入れて、白みそを溶く。
- 3 器に1と2とモッツアレラチーズを入れて、オリーブ油を回し入れ、粗びき黒こしょうをふる。

Point

水だしのカツオだしを作っておく

容器に、電解水素水500ml、カツオ節10g、昆布10gを入れて一晩冷蔵庫に入れておく。電解水素水でだしを取ることで、カツオと昆布の旨みを引き出してくれます。



コクのあるひんやり洋風みそ汁

料理写真をアップできれいに撮るコツ

スマートフォンなどで写真を撮る場合、こんなところが気をつけると、美しい写真を撮ることができます。



OK

スマートフォンを被写体に近づけず、ズーム機能でアップにすれば、目で見た通りに撮ることができます。



NG

スマートフォンについているレンズはほとんどが広角レンズのため、目で見た通りに撮りたい時は、被写体に近づけてはダメ。写真が歪みます。

透明な器に入れた料理写真をきれいに撮るコツ

色が濃いランチョンマットなどの上に少しずらして置き、背景の色とのメリハリを付けることで、透明感が増した写真を撮ることができます。



香りが豊かで、暑い日も食がすすむ!



夏野菜の苦味、酸味、甘味がおいしい!



揚げずに焼いたあじとピクルスで食欲増進!



ストレスに負けない体を作る

タウリンが含まれるあじや、ビタミンCやB群が含まれる食材をたっぷり摂ることで、抗酸化作用を味方につけ、ストレスに負けない体を作りましょう。

【焼きあじの南蛮漬け】

●材料(2人分)

あじ(3枚おろし).....3尾分
小麦粉.....大さじ2
玉ねぎ.....½個
にんじんのピクルス.....40g
セロリのピクルス.....40g
みょうがのピクルス.....2~3個
ごま油.....大さじ1
電解水素水.....10ml
ピクルス液.....大さじ3
しょうゆ.....大さじ1~2
赤唐辛子輪切り.....ひとつまみ

●作り方

- あじは電解水素水でさっと洗って臭みを抜き、水気をキッチンペーパーでふき取り、身を半分に切る。ポリ袋に小麦粉とあじを入れ、口を閉じて軽く振り、あじにまんべんなく小麦粉をつける。
- 玉ねぎは薄切りにして、レンジで1分加熱する。にんじんのピクルスとセロリのピクルスは細切り、みょうがのピクルスは縦6~8等分に切る。
- 大きめのボウルにAと2を入れる。
- 1の余分な小麦粉を落とし、ごま油を熱したフライパンにあじの皮目を下にして並べてふたをし、弱めの中火で4~5分焼く。ふたを取ってあじを裏返し、さらに3~5分焼く。かりっと焼いたら油をきる。
- 3に4を漬けて、冷蔵庫で30分以上冷やす。

Point



あじを電解水素水で洗うことで、臭みが軽減します。

【香味ご飯】

●材料(2人分)

みょうが.....1個
しその葉.....4枚
きゅうり.....½本
しょうが.....¼かけ分
塩昆布.....8g
ごはん.....2膳分
いり白ごま.....小さじ1

●作り方

- みょうがは縦半分に切り横薄切りに、しその葉は細切りにする。きゅうりは薄い輪切りにして塩(分量外)を振って軽くもみ、しんなりしたら水けを絞る。しょうがはみじん切りにする。塩昆布は粗く刻む。
- 温かいご飯に1といり白ごまを加えてさっくりと混ぜる。

Point ご飯を美味しく炊く



- ボウルに米を入れて電解水素水でざっくり洗い、汚れが米に染み込まないように、すぐに水を捨てる。



- もう一度電解水素水でとぎ、30分ほどザルにあげておく。



- 氷を入れた電解水素水でご飯を炊く。[1合分の水量]1合カップに氷と電解水素水を入れて180gにする。

Point

氷を入れてご飯を炊くと、沸騰までに時間がかかり、デンプンがしっかり糖分に分解されるため、甘みがある美味しいご飯になります。また、電解水素水で炊くとふっくらと仕上がります。

【夏野菜の豚汁】

●材料(2人分)

豚こま切れ肉.....120g
しょうが.....½かけ
玉ねぎ.....¼個
かぼちゃ.....40g
ゴーヤ.....¼本
トマト.....小1個
ごま油.....大さじ½
煮干しだし.....600ml
しょうゆ.....小さじ1
みそ.....大さじ1・½

●作り方

- 豚肉は食べやすい大きさに切る。しょうがはせん切りに、玉ねぎは1cm幅のくし形、かぼちゃは食べやすい大きさに切る。ゴーヤは半分に切って種とワタを取り5mm厚さに切る。トマトは6等分のくし形に切る。
- 鍋にごま油としょうがを入れて火にかけ、香りがたったら豚肉をほぐしながら炒める。肉の色が変わったら、煮干しだしを入れ、玉ねぎとかぼちゃを加えて煮立たせる。アクを取ってしょうゆを入れ、ゴーヤも加えて火が通るまで3~4分煮る。
- みそを溶き入れてからトマトを加え、再度煮立ったら火を止める。

水だしの煮干しだしを作っておく

容器に、電解水素水1ℓ、煮干し15~20gを入れて一晩冷蔵庫に入れておく。電解水素水でだしを取ると、煮干し本来の旨みやコクを楽しめます。

Point



熱中症
予防にも

トマトピューレを使って

TRIM
NIHON TRIM CO., LTD.

『塩トマトジュース』

眩しい太陽の光をたっぷり浴びた真っ赤なトマトは、リコピンの宝庫。そのリコピンの抗酸化作用を摂取できる新鮮なピューレを作って、暑い日には電解水素水で割った冷たいジュースでいただきます。

●材料(1人分)

トマトピューレ …… 小さじ2
塩 …… ひとつまみ (0.5g)
レモン汁 …… 小さじ1
電解水素水 …… 150ml
氷・バジル・レモンスライス …… 適宜

●作り方

- 1 グラスにトマトピューレと塩、レモン汁を入れて混ぜ、氷を入れて、電解水素水を注ぎ入れる。
- 2 レモンスライスやバジルを添える。



トマトピューレの作り方



●材料(1人分)

ミニトマト …… 大きめ30個 (400g)
電解水素水 …… 50ml

保存方法	清潔な容器に入れ、冷蔵庫へ
保存期間	約1週間

●作り方



1 ミニトマトを半分に切る。



2 ジューサーに1と電解水素水を入れて攪拌し、ザルで裏ごしする。



3 清潔な容器に2を入れて保存。

POINT

通常のトマトより味が濃いミニトマトがおすすめ! 塩トマトジュースの他、パスタソースにも使えます。

