

<b>A</b>	<b>C</b>	
<b>B</b>		
<b>E</b>		<b>D</b>

y a b 山口朝日放送「YOU!どきっ」  
 レギュラー  
 料理研究家 **山瀬理恵子**さん ×  
**いくこキッチン** 守永郁子さんのコラボ

いくこキッチン  
 場所: 山口市若宮町6-37  
 管理栄養士 守永郁子さんが  
 作るお弁当が大人気!

### アウトドアdeカラダイキキ弁当

<b>【A】</b> 秋の夜長の フルーツマースタード(和え物) 免疫力を高め、質の良い睡眠を促す	<b>【E】</b> にんにく味噌 疲労回復&スタミナ&食欲増進	<b>【C】</b> 柿と蓮根のスパイシーサラダ 風邪・ウイルス対策の栄養素が凝縮
<b>【B】</b> くりまさるの発酵チーズケーキ 胃腸を整え、夏バテから心身を回復	腸活佃煮 腸を活性化&長寿菌(酪酸菌)を増やす	キャロットラペ 紫外線のダメージからお肌を復活させる
<b>【E】</b> 玄米ごはん 高栄養な脳と体とエネルギー源	<b>【C】</b> 鶏レバーの大葉煮 密度の高い骨や質の良い筋肉を作り、 ストレスも撃退する食べる栄養ドリンク	<b>【D】</b> 豚ロースのソテー リンゴソース 勝負前に必要な栄養素が集結した ハワフルな一品



いくこキッチン

管理栄養士 守永郁子 profile

山口県立大学看護栄養学部栄養学科卒業。卒業後、管理栄養士として、保健センター、病院、大学、専門学校などの教育機関で働く。自分で作った食事で人々を笑顔にしたいという思いで一念発起し、2023年より「いくこキッチン」を開業。季節の食材をたっぷり使った、心と体に寄り添うお弁当を提供している。





料理研究家 山瀬理恵子 profile

北海道女子大学・短期大学部初等教育学科卒業。小学校教諭を経て、サッカー元日本代表でレノファ山口 FC に所属する山瀬功治のサポートに 24 年間従事。

従来のスポーツ栄養に、植物化学成分療法、分子整合栄養医学、細胞環境デザイン学を柔軟に組み合わせた独自の栄養学、アスリート向けの料理コンテンツ「アス飯」を考案。部活動などに励む子どもたちにも有効なうえ、体脂肪コントロールや筋力向上なども期待でき、一般的な健康食としても応用ができるという観点からさまざまなレシピを考案している。

小中高大学他各教育機関、Jリーグ選手及びJリーグアカデミー選手や保護者の栄養指導を担当。講演や調理実習を重ねながら、TV、新聞、雑誌、YouTube 等で発信を続ける。yab 山口朝日放送 YOU! どきっでは、木曜日に料理コーナー山瀬理恵子のぶーち Holiday cooking を担当している。

## 管理栄養士・守永郁子と、 料理研究家・山瀬理恵子の 山口県の特産品をふんだんに使用したスペシャルコラボ弁当

「ようやく快適に過ごせるようになったアウトドアシーズンの秋到来！しかし、長く続いた猛暑で栄養を激しく消耗してしまった方も多いはず。(大量の発汗やストレスなどでも栄養はどんどん失われていきます) そこで今回は、細胞をイキイキとさせてくれる、くりまさるや岩国レンコン、秋芳なしなど旬の山口県特産食材をふんだんに使い、更に食材同士の栄養の吸収率をアップさせる調味料や調理法を駆使した超高栄養お弁当を開発。一品、一品に疲労回復、免疫力アップ、脳を活性化などの目的やテーマを明確に定めて構成が組まれているので、食すと確実に元気になれる、アウトドアシーンに相応しい医食同源弁当が完成しました！是非ご賞味ください！」

### A 控

#### 秋の夜長のフルーティーマスタード (和え物)

免疫力を高め、質の良い睡眠を促す

(ピックアップ食材！サバ、セロリ、秋芳なし、月桂樹)

### サバ

細胞を作り、免疫を整える土台となる良質なたんぱく質、ビタミン D、亜鉛が凝縮。注目は慢性炎症改善、糖尿病、腎疾患、心血管疾患などの生活習慣病の予防になる EPA、学習機能向上、制がん作用、血中脂質低下作用、血圧降下作用、抗血栓作用、抗糖尿病作用のある DHA もふんだんに含んでいる超優秀食材。DHA、EPA (オメガ3) は「酸化」しやすいのが弱点。体内に入ると酸化が進み、本来の力を発揮できないことも。しっかりと吸収させ、その健康パワーを発揮させるには DHA や EPA を「酸化」から守ることが重要。その為に役立つのが酸化をブロックする成分。カロテノイドやポリフェノール、抗酸化ビタミンが豊富なセロリや梨と一緒に摂取することによって酸化の弱点をカバーする。今回、ほんのりにんにくの風味が食欲をそそり、香りづけに月桂樹や粒マスタードを加えている為、風味も豊かになっています。

## セロリ

古くから薬用として珍重されて来た非常に香り高い食材。「食べる精神安定剤」と言われ、独特の香り成分「アピニン」にストレスが溜まりがちな神経を落ち着かせる作用が。不眠にも◎。同じく香り成分「セダノライド」は、ストレスによる頭痛を和らげる効果。また、セダノライドには解毒酵素を増やす働きも。(デトックス) 三大抗酸化成分(βカロテン、ビタミンC、ビタミンE)や、ビタミンB群、カルシウムなどのミネラルを含み、りんご酢のクエン酸との合わせで、カルシウムなどのミネラルの吸収率をアップさせている。葉の部分は緑が濃く、βカロテンなどのカロテノイドが特に豊富。実は葉の方が栄養価が高くなっており、血流を活性化する香り成分「ピラジン」も葉に多く含む。皮や筋にもカリウムなどのミネラルやポリフェノール、食物繊維が豊富なので全て使用している。フラボノイドのルテオリン、アピゲニンには高い抗炎症作用も。セロリは細かく刻むほど抗酸化力が上がる。

## 秋芳なし

むくみ予防にも役立つカリウムが豊富な梨特有のシャリシャリとした食感は、ペントザンやリグニンという成分からできた「石細胞(せきさいぼう)」によるもの。石細胞は、はじめは種子の周囲に多く含まれているが、実が熟すに連れて全体へと広がっていき、シャリシャリとした食感を生み出す。人間の胃腸では消化されないが、食物繊維と同様の働きがあり、腸を刺激し、便通を良くするなどの整腸作用が期待できる。疲労回復に有効なアスパラギン酸を含み、夏の疲れからの復活にも最適。秋は、発汗・だるさ・胃腸の疲れなどの夏バテの症状が残っているながら(秋バテ)、秋の「乾燥」と「冷たい空気」にさらされる季節の移り変わりのなかでも特に不調を招きやすい時季。この時季に実る梨の効能は、薬膳では「体にこもった熱を冷ます」「肺や喉を潤す」などと言われ、季節柄最適。乾燥による声枯れや咳のある時にも◎

梨のエネルギー量は、100gあたり43kcalで、バナナ(86kcal)、かき(60kcal)、ぶどう(59kcal)、りんご(57kcal)と比べて低エネルギー。また、梨に含まれている「ぶどう糖(グルコース)」の量は、ぶどう、かき、バナナに比べても低い。血糖値が気になる方にも推奨出来る。梨の皮をむくと

すぐに褐変。この褐変はポリフェノール系の化合物によるもの。梨のポリフェノールにはアルブチン、クロロゲン酸が含まれており、これらのポリフェノールには、美白効果としてのメラニン生成の抑制、糖尿病の予防効果、食後の血糖上昇の抑制効果、アンチエイジング効果があることが近年の研究で報告されている。また梨はたんぱく質を分解する消化酵素のプロテアーゼを含んでいる為、サバに含まれるたんぱく質の消化吸収を助ける働きもある。

## 月桂樹

香り成分 オイゲノール、リナロール、αピネン(体を温め血流を促す)

## B 枠

### [くりまさるの発酵チーズケーキ](#)

### [胃腸を整え、夏バテから心身共に復活させる](#)

### [\(ピックアップ食材！くりまさる、卵、米麹甘酒、シナモン\)](#)

## くりまさる(かぼちゃ)

栄養摂取効率が良く、疲労を回復させる代表的な野菜。色素成分だけでも体内でビタミンAに変換され、コロナ禍で注目を浴びた粘膜免疫力のカギを握るβカロテン、夏場の強烈な紫外線で疲弊した細胞を復活させる抗酸化力の高いリコピン、目を保護してくれるルテイン(視覚機能にとって非常に重要な機能性成分。黄斑部の周辺に配置している)など、多様なカロテノイドが豊富。植物化学成分=フィトケミカルは1つの成分だけではなく複数種類摂取することで、より相乗効果を発揮する為、カロテノイドが豊富なかぼちゃは植物化学成分観点からも非常にパワフル。またかぼちゃは三大抗酸化成分が揃っており(βカロテン、ビタミンE、ビタミンC)これらも相乗効果で活性酸素を除去、免疫調整力を高めて細胞を若々しく保ちます。(細胞の油相に存在するビタミンEと細胞の水相に存在するビタミンC。ビタミンEはビタミンCと一緒に摂取することで相乗効果。ビタミンEは体内のあぶらの部分を活性酸素から守り、この時、ビタミンCと一緒にいると、サビ取りして疲れてしまったビタミンEをもう一度甦らせてくれる)その他、エネルギー源となる糖質や、糖質をエネルギーに変えるビタミンB1も含まれ、腸内環境を整える食物繊維も豊富なかぼちゃは栄養バランスも抜群。かぼちゃの特徴的栄養素であるビタミンEは脂肪の酸化防

止、生体機能調節（ホルモンバランス、自律神経安定）や血行促進作用が。ホクホクとした食感は炭水化物のデンプンを豊富に含む為。夏バテで食が細くなってしまった方に少量でもそれなりの栄養を摂取できるという優秀野菜。β カロテンの殆どは皮に、抗酸化成分も 6 割以上が皮にあり、捨ててしまうと勿体無いので出来るだけ皮ごと摂取を。かぼちゃはわたにもビタミン、ミネラル、フィトケミカルが豊富なのでこちらも捨てずに使うと◎

## 卵

たんぱく質を補うのに最適な身近なスーパーフード。ビタミン C と食物繊維以外の栄養素を含んでいるため完全栄養食品と呼ばれる。たんぱく質という＝筋肉だと思っている方が多いが、実は非常に多彩な働きをしており、脳、血液、血管、内臓、筋肉、皮膚など、体の組織を作っている。骨もそう。骨を鉄筋コンクリートに例えるとコンクリートはカルシウム。鉄筋の部分はコラーゲンで、コラーゲンはたんぱく質と鉄とビタミン C で出来ている。ホルモンや脳の神経伝達物質もたんぱく質から出来上がっており、免疫にもたんぱく質は最重要。

## 日本古来のスーパーフード、米麹甘酒

飲む点滴のスーパー飲料。単に栄養があるだけではなく、自然の甘みの食べ物であることに注目。調味料として使用出来る。甘酒に豊富なオリゴ糖と食物繊維は腸内環境を整えてくれる栄養素。腸は第二の脳、体内最大の免疫器官。胃腸にあまり負担をかけずに体力を回復させることが出来る。

## 甘酒のブドウ糖

お米のデンプンが麹菌の酵素によって分解され作られる。脳や体を動かすエネルギー源となる栄養素。朝など時間がなく食事がとれない時の速やかなエネルギー補給に最適。また満腹感も得られるので食欲を抑えられ減量の助けに。

## 甘酒の必須アミノ酸

人間の身体は約 20 種類のアミノ酸で構成。そのうちの 9 種類が必須アミノ酸とよばれ、これらは体内で生成できず食事から摂取するしかない。甘酒にはこれらの必須アミノ酸 9 種類全てが含まれている。なかでもバリン、ロイシン、イソロイシンの 3 種のアミノ酸はアスリートが意識して摂取しているアミノ酸。(筋

肉の強化、集中力の保持、疲労回復)

## 甘酒のビタミン B 群

ビタミン B 群は糖質をエネルギーに変える手助け(代謝)に欠かせない、特に夏場に不足しがちな栄養素。ビタミン B 群は一つのビタミンだけではなく互いに助け合って機能する為、総合的に摂取する努力が必要。甘酒にはビタミン B1、B2、B6、ナイアシン、葉酸などのビタミン B 群が豊富。

## 甘酒のエルゴチオネイン、コウジ酸、フェルラ酸(アンチエイジング)

エルゴチオネインはキノコや菌類に多く含まれているアミノ酸の一種で、優れた抗酸化作用を持つ。またコウジ酸もメラニンの生成を抑えシミやくすみを防ぎ、高い抗酸化作用があることで注目される。フィトケミカルの一種、フェルラ酸も含まれ、アンチエイジング効果も期待できる。年齢を重ねると徐々に肌が黄色くくすんだように。たんぱく質と糖が結びつき AGEs、褐色の物質が加齢によって蓄積。コウジ酸はこの AGEs を抑える効果もあるとされる。

## 味噌

千年以上もの長い歴史の中で万能薬のように大切に食べられ続け、今日の私たちの食卓を彩る味噌は日本が誇る伝統発酵食。江戸時代には「医者に金を払うよりも、みそ屋に払え」ということわざも。主原料である大豆の良質なたんぱく質に加え、発酵により生成される疲労回復効果の高いアミノ酸やビタミンも豊富。炭水化物や脂質、ミネラル、食物繊維など多くの栄養素も凝縮した世界中から注目される食材。話題の腸活にも◎

## シナモン

免疫と「腸」に有効な代表的スパイス。抗炎症、抗酸化、抗糖化、精神安定、胃腸を整える。スパイスの代表「シナモン」はポリフェノールの宝庫。また血管をしなやかにし、血液の質を上げ、タイツを活性化する代物。※毛細血管の内皮細胞の間にはわずかな隙間がありその隙間から血液の成分が適度に漏れることで周囲の細胞に栄養分や酸素を行き渡らせている。この仕組みを支えるのが内皮細胞が持つ「タイツ(Tie2)」という受容体。ゴースト血管を蘇らせてくれる。

## C 枠

### 鶏レバーの大葉煮

#### 密度の高い骨や質の良い筋肉を作り、ストレスも撃退する食べる栄養素ドリンク (ピックアップ食材！鶏レバー、さつまいも、生姜、大葉)

#### 鶏レバー

感染症対策や免疫をコントロールする研究報告が世界中で相次ぎ、コロナ禍で最も注目を浴びた「天然のステロイドホルモン」とも呼ばれるビタミン D。骨や筋肉を若々しく保ち、高齢者の転倒や、アウトドアを存分に楽しむ人々の骨折リスクを下げるだけでなく、全身の組織や細胞を正常に機能させてくれるカルシウムの吸収も促進。さらに筋肉合成にも重要な役割を果たしている。

骨の構造を例えるなら「鉄筋コンクリート」。コンクリートの部分がカルシウム、土台となる鉄筋の部分はコラーゲンでできている。コラーゲンはたんぱく質、鉄、ビタミン C で構成され、体内に十分な鉄とビタミン C があってこそ初めてコラーゲンが合成。骨を強化したい場合、カルシウムを摂取しただけでは不十分と言える。更にはカルシウムと対になって働く「ブラザーイオン」と呼ばれるマグネシウムの摂取はもちろん、代謝ビタミンの代表格であるビタミン B 群や、血液に取り込まれたカルシウムを骨に沈着させて形成を促して骨密度を高めるビタミン K も必要に。これらの栄養素（たんぱく質、ヘム鉄、ビタミン B 群、亜鉛、ビタミン D）を一気に含んでいる食材が、アスリートがここぞいう時に使用するレバー。レバーにはたんぱく質合成の 1 番手を担う「開始アミノ酸」と呼ばれるメチオニンが豊富に含まれており、これがたんぱく質合成の鍵を握る。植物性の食品でメチオニンを増やすには、硫化アリルを含むにんにくを合わせると◎今回のお弁当ではダブル使いしている。

#### 鉄不足の症状

鉄不足は特異的な症状は乏しいが、様々な不定愁訴と深く関係している。

鉄が不足すると以下のような症状が

- 動悸、めまい、肩こり、頭痛

- 皮膚、爪、髪の毛、粘膜のトラブル
- あざ、歯茎の出血、抜け毛など
- 氷を好んで食べる

また、精神発達にとっても重要な栄養素なので以下のような症状も出ます。

- 注意力の低下、イライラ感
- 食欲不振
- 抑うつ感

#### さつまいも

近年は「未来の宇宙食」と呼ばれるほど豊富な栄養素が注目される。食物繊維が豊富なことはよく知られているが、水溶性と不溶性の食物繊維がバランスよく含まれており、腸内環境を整えたり、便秘だけでなく、血糖値の抑制などにも有効。さらには GI 値が 58 と玄米やライ麦パンと同等で、生活習慣病に対し有用な素材と言える。またカリウムやビタミン E、糖質をエネルギーに変え、また脳や神経のエネルギー源ビタミン B1 なども豊富で、血圧低下に効果のあるカリウムが、野菜類の中で最も多く含まれている。老化防止のビタミンと言われるビタミン E は玄米の 2 倍含む。更に、マグネシウム、鉄、ビタミン C、ポリフェノールなども豊富。穀物と野菜の両面を持っている準完全栄養食品とされている。

実はさつまいものアミノ酸値は小麦やとうもろこしよりも高く、植物では最高水準。実際、オセアニアのパプアニューギニアやサモアたちの筋骨隆々な男たちもさつまいもを主食にしている。彼らポリネシア人は日本人と同じモンゴロイド。日本人の体質とも相性が良く、体力増強効果が期待される。筋トレ時の補助食品としても理想的。筋肉の合成と関わりの深いビタミン B6 も多いため、レバーに豊富な動物性たんぱく質と合わせて摂取すると効果的。また、皮にはアントシアニン色素が豊富で細胞のさびつきを防いでくれる。(アントシアニンに強い抗酸化作用)

## 大葉

ビタミン K、葉酸、β カロテンなどのカロテノイド色素他、猛烈な暑さや汗で消耗してしまう鉄、亜鉛、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルを驚くほど含んでおり、決して飾りではない日本の伝統的ハーブ。昔から解毒、鎮痛、せき、鎮静、食欲不振、嘔吐など民間療法で使われてきた歴史がある。医学的には抗炎症、抗がん、抗酸化、解毒、抗菌、抗真菌、抗アレルギーなど。トリテルペン酸（抗がん作用）を含む。紫蘇の薬効にはモノテルペンアルデヒドのペリラ（ル）アルデヒドの（シソの香りとして重要成分。ペリラアルデヒドが還元されたペリラアルコール、その他成分との複合でシソの香りは出来る）抗菌、抗うつ、ペリリアルアルコール（抗がん）ロスマリン酸（抗アレルギー、抗炎症、抗酸化＝ローズマリーにも含まれる）に注目が集まっている。

## 生姜（漢方薬の7割に生姜が生薬として含まれている）

生姜が消化に良いとされるのは、ジンゲロールやショウガオールが胃腸の内壁の血行を促進し、胃腸の働きを活発にして食べ物の消化吸收を高めるから。ジンペインが、レバーに含まれるたんぱく質の分解を助け、胃腸の負担を軽減。

冷えは万病の元。特に現代人の低体温化が問題に。生姜は血行を良くして体を温める。生姜は熱を加えるとジンゲロールがショウガオールに変化し、より体の中心からあたためる効果が上がる。冷えが気になる人は生姜に熱を加えた調理を。今回のお弁当ではショウガオールの効果が得られる。

健康もダイエットも美容も、すべて血流が肝！と言っても過言ではない。いくら水分を摂っても乾燥肌が改善されない人は大勢いる。これは冷え性が原因で、血行が悪いと血の巡りが悪く、水分が必要な肌をしっかり届かないから。栄養も酸素も肌に届きにくい為、肌の新陳代謝が落ちてしまう。生姜は全身の血行を良くし、肌の新陳代謝をアップさせ、乾燥による小じわ、たるみを防ぎ、肌に潤いも耐えてくれる医食同源のスーパーフードである。

## 黒酢

黒酢にはクエン酸や酢酸に加えて有機酸、アミノ酸や無機物が含まれている。特にアミノ酸が豊富に含まれており、代表的なアミノ酸に、アラニン、ロイシン、

リジン、バリン、グリシンがある。主要な有機酸には乳酸、ピログルタミン酸が、また主要な無機イオンはナトリウム、カリウム、マグネシウム。疲労回復、血糖値上昇抑制、骨粗鬆症予防、食中毒予防、食欲増進、胃潰瘍予防、消化促進、高脂血症予防の他、近年ではメラニンを抑える効果や健康寿命を延ばす研究もされる。クエン酸にはミネラルの吸収を高める作用があり、レバーや大葉、さつまいもに含まれるそれぞれの食材の栄養の吸収率を上げてくれる重宝食材である。

## ※しきり 青梗菜

小松菜や青梗菜などの緑色の葉物野菜は、瞬発力アップに必須となるカルシウムやマグネシウムが豊富に含まれるだけでなく、主として赤血球に分布しやすいカロテノイド（天然の色素）のキサントフィル類（ルテインなど）や、血漿に分布しやすいカロテン類（β カロテンなど）やビタミン C も豊富。緑色の野菜の大半が葉緑体光合成色素のクロロフィルを含む。アスリートの勝負前や骨強化の栄養素が凝縮している。

## 柿と蓮根のスパイシーサラダ

### 風邪・ウイルス対策の栄養素が凝縮

### （ピックアップ食材！甘柿、岩国蓮根、すりごま）

## 柿

柿と言えばビタミン C とカロテノイド色素が多いことにある。ビタミン C は果物の中でもトップクラスの含有量を誇る。アスリートの場合のビタミン C はプレッシャーや緊張、ストレス対策に使われることが多いが、コロナ禍では感染症対策としても注目を浴び、またビタミン C を摂取することで感染者の早期回復にも重宝。更に鉄やたんぱく質、コラーゲンの吸収率を高めるためにもビタミン C が重要になってくる為、ビタミン C というのは常に意識して、こまめに取って置かなければいけない栄養素でもある。柿のカロテノイド色素（オレンジ色）はリコピンと β クリプトキサンチンが主軸。β クリプトキサンチンは温州みかんにも多く含まれ、体内でビタミン A に変換され粘膜を守り、粘膜免疫力を高めます。つまりウイルスから体を守る力が強い。カロテノイドとビタミン C の組み合わせから、柿は風邪予防、インフルエンザ感染を防ぎ、粘膜

を健やかに保つ為の果物の王道と言えるでしょう。柿は皮に食物繊維やタンニンとビタミンcが豊富。加熱するとGABA(緊張やストレスを抑える)やシトルリン(血管拡張)などのアミノ酸が大幅に増えることが近年わかってきた。

### れんこん

れんこんの穴はずっと続いているので「先が見える」「見通しがよい」ことで縁起を担ぎ正月料理や祝宴の席で使用される。色が白く肉厚で歯触りはシャキシャキとしているが、かじると糸を引くような腰のある粘りがあり味の良さは格別。淡白な見た目にも関わらずビタミンCや食物繊維なども豊富な健康食材。

### れんこんのビタミンC

免疫システムをサポート。ウイルスを殺すのを助け感染症状を減弱する役割を担う。これまでインフルエンザ・肺炎・ポリオなどほぼ全てのウイルスに有効という論文も存在。南米チリで行われた研究でもウイルス性呼吸器感染の治療・予防にビタミンCが大きく貢献したという結果が報告。感染症の予防を始め、万が一感染してしまった場合でも早期治癒に活躍する栄養素の代表格。秋刀魚に含まれるたんぱく質や鉄の吸収を高める効果も！

### れんこんの食物繊維

水溶性食物繊維のペクチンも含まれるが不溶性が多い。皮にポリフェノールの一種、抗酸化力の高いタンニンやカテキンが多く含まれ、タンニンには消炎作用があり喉の調子が悪い時の咳止めや、胃炎、血管の老化を防ぐ効果が期待出来る。皮ごと摂取が◎。栄養を考えるならアク抜きはNG。

### すりごま

人間の体に必要な栄養がぎっしりと詰まったごまはすることで吸収率が格段に上がる。脂質、たんぱく質、炭水化物がバランス良く含まれるほか、鉄やカルシウム、セレンなどのミネラル、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンEなどの

ビタミン、食物繊維も含まれている。しかし、「ごまは健康によい」と言われている理由はそれだけではない。抗酸化作用がある、二日酔いに効く、老化防止になる。これらの作用の重要な役割を担っているのは「ゴマリグナン」という、ごまにしかない微量成分。人間の体に必要な栄養がぎっしりと詰まったごま。

- がん予防
- アンチエイジング
- アルコール代謝促進(二日酔い防止)
- 女性ホルモン作用(乳がん予防)
- 血液機能の改善
- 高血圧の抑制
- 血栓予防
- 自律神経機能の改善
- 動脈硬化予防
- 血中コレステロールのコントロール

### キャロットラペ

### 紫外線のダメージからお肌を復活させる (ピックアップ食材！人参、レーズン)

### 人参

$\beta$ カロテンの含有量がトップクラス。 $\beta$ カロテン、 $\alpha$ カロテンは体内でビタミンAに変わり、粘膜を保護するため、紫外線からガードする力が非常に強い。オリーブ油と摂取することにより吸収力がアップ。その他、ビタミンC、食物繊維なども含まれ、強い抗酸化作用を持つ。がん予防やがん治療にもよく使用される食材。アスリートでは試合前にも頻度高く登場するGI値70以上の糖質。

### レーズン

マグネシウム、カルシウム、鉄などのミネラルが豊富に含まれている。強い抗酸化作用を持つポリフェノールもたっぷり含まれている。

## D 枠

### 豚ロースのソテー りんごソース

#### 勝負前に必要な栄養素が凝縮したパワフルな1品

#### (ピックアップ食材！豚ロース、りんご、赤パプリカ、トマト)

勝負前に必要な栄養素とスタミナアップ食材を組み合わせたスペシャル1品。勝負前に特に必要な栄養素は、糖質（玄米、白米）＋糖質のエネルギーを効率よく使うビタミンB1（豚肉）＋糖質の吸収を早めるクエン酸（トマト）です。勝負前の緊張やプレッシャーによって失われやすいビタミンC（赤ピーマン、トマト）も一緒に補給してあげると尚◎

トマトを加熱したり、油と一緒に摂取しているのは、リコピンの吸収率を上げる為。はちみつは糖はすぐにエネルギーになり疲労回復効果も抜群。豚ロースには吸収のしやすい鉄：ヘム鉄も豊富。鉄はビタミンCに意識して同時に摂取することが吸収率を上げる重要ポイント。

また、赤パプリカは呼吸持久力をアップさせるキサントフィルの宝庫。加熱したり油と一緒に摂取することにより吸収率がアップ。パプリカキサントフィルには強力な抗酸化作用があり、赤血球に分布しやすい特徴が。全身に大量に酸素を運搬しなければならないスポーツシーンやアウトドアにも重宝。

## りんご

「りんご一個で医者知らず」りんごは心臓病予防効果報告の多い果物。1日1個のりんごは医者を遠ざけるということわざがある。りんごが熟すると柔らかくなるのは不溶性ペクチンが水溶性のペクチンに変化するため腸内環境の改善にも役立つ。りんご酸やクエン酸などの果実酸なども腸内環境改善に相乗効果を齎している。皮にコロナ禍で大注目のケルセチンを豊富に含む。ケルセチンは玉ねぎやピーマンなどの身近な野菜に豊富に含まれているポリフェノールの一種で、りんごにも多く含まれる。（りんごポリフェノール）抗酸化作用、抗炎症作用、降圧作用などさまざまな生理機能があることが報告。つまり老化や病気から体を守る作用が強い果物と言える。更にりんご酸、クエン酸などの果

実酸を多く含むということは疲労回復にも役立つ。

## E 枠

### 玄米ごはん

#### 高栄養な脳と体のエネルギー源

#### (ピックアップ食材！玄米)

玄米は表皮、胚芽がついたままのお米。この表皮、胚芽に多くの栄養素が含まれている。玄米に含まれる主な栄養素は、ビタミンB群、脂肪への依存性を断ち切ったり、食欲の暴走を抑えたりするγ-オリザノール、フェルラ酸、フィチン酸、γ-アミノ酪酸(GABA)、各種ミネラル、食物繊維など。病気の予防や治療に役立つ食品の1つが「玄米」。玄米の胚芽部分とぬか層には特に栄養が豊富。白米に比べて、食物繊維・ビタミンB1・ビタミンEは実に4倍、ビタミンB2・鉄などのミネラル類は2倍も含まれている。また、玄米は硬いのでよく噛む必要があり、栄養バランスのいい玄米をよく噛んで食べることで、過食を防ぎながら副交感神経を優位にして免疫力を高めることができる。冷たい玄米には腸内環境の改善などあたたかいご飯にはないより一層のパワーを持っているのでお弁当は一石二鳥。

噛むことの効用は

「卑弥呼の歯がはいぜ」と覚えます。

ひ（肥満予防 かむことにより満腹中枢を刺激）

み（味覚の発達 よく噛んで食べるにより食べ物の味がわかる）

こ（言葉の発音をはっきり 口周りの筋肉を鍛え表情豊かに）

の（脳の発達 よくかむことで認知症予防も）

は（歯の病気を防ぐ→唾液の働きで虫歯を防ぐ）

が（ガンの予防→唾液の力）

い（胃腸の働きを活発に→よくかむことで消化酵素がたくさん出る）

ぜ（全身の体力向上→力を入れてかみしめたいときに）

## にんにく味噌

### 疲労回復&スタミナ&食欲増進

#### (ピックアップ食材！にんにく、味噌)

## にんにく

人類がガーリックを食糧として、また薬剤として用いた歴史はエジプトのファラオの時代まで逆のぼる。ピラミッドの建設に従事させられた奴隷にはスタミナ源としてガーリックが与えられたことが記録に残される。その後、ガーリックは古代ギリシア・ローマを経てヨーロッパ全土に広がり、またイスラムから中国、インドへと東方にも伝えられ、アールヴェーダや神農本草経にもガーリックの記述が見られる。ガーリックの効能は循環器の病気の予防と強力な抗菌作用や抗酸化作用にまとめることができる。ガーリックはそのままでは無臭、砕くと特有の刺激臭を発する。これは組織中の無臭の含硫アミノ酸であるアリイン (Alliin) が酵素のアリナーゼ (Allinase) の作用を受けて刺激臭のあるアリシン (Allicin) に変化するため。1990年に米国国立がん研究所 (NCI) が実施したデザイナーフーズプログラムではがん予防効果が期待される食物としてガーリックがキャベツなどと共に選ばれた。風邪や酵母菌などによる感染を再発しやすい人には生のガーリック料理がおすすめ。

## 味噌

千年以上もの長い歴史の中で万能薬のように大切に食べられ続け、今日の私たちの食卓を彩る味噌は日本が誇る伝統発酵食。江戸時代には「医者に金を払うよりも、みそ屋に払え」ということわざも。主原料である大豆の良質なたんぱく質に加え、発酵により生成される疲労回復効果の高いアミノ酸やビタミンも豊富。炭水化物や脂質、ミネラル、食物繊維など多くの栄養素が凝縮。世界中から注目される食材。話題の腸活にも◎

## 腸活佃煮

### 注目の食物繊維で脳を活性化&長寿菌（酪酸菌）を増やして健やかに

#### (ピックアップ食材！ごぼう、舞茸、しらたき)

世界中の研究者たちが関心を寄せる腸内細菌。酪酸菌（酪酸産生菌）は注目され

ている菌の一つ。酪酸菌が作り出す酪酸は、大腸のエネルギー源として利用され大腸の正常な働きを支えていることは以前から知られていた。

近年の研究の進歩によって、酪酸は免疫系や神経系、内分泌系などの全身の健康にも影響を与えることが報告されている。こうした酪酸の働きを解明する研究には、日本人の研究者たちも貢献してきた。

世界的に長寿国として知られる日本では、長寿の秘訣を探る研究も行われている。そのなかで、酪酸菌が長寿にも関係していることが明らかになりつつある。

健康で元気な長寿者の多くの腸内細菌を調べると（「京丹後長寿コホート研究」）酪酸菌が多いことが分かった。と言っても酪酸菌を含む食品はほとんどなく、食事から酪酸菌を摂るのは難しいのが現状。しかし、体内の酪酸菌を増やすために有効な方法の一つに食事工夫することで腸内の酪酸菌を育てることができる。酪酸菌は腸内細菌の餌となる食物繊維を摂ることによって育てることができる。酪酸菌とは大腸に存在する腸内細菌で、酪酸を作り出す細菌の総称。酪酸菌は大腸内で食物繊維を分解し酪酸を作る。酪酸は、肥満予防効果や免疫機能を整える効果のある短鎖脂肪酸のひとつ。酪酸は、大腸が活動するエネルギー源でもあり、腸内環境を整える働きもある。

## 酪酸菌が作る酪酸の役割

食物アレルギーや炎症の原因となる過剰な免疫反応が起こらないように調節する働きがある。がん化した細胞の自殺（アポトーシス）を促して大腸がんを予防したり、抗炎症作用によって腸管の炎症抑制にも貢献。さらに、エネルギー代謝系や免疫系の制御、恒常性維持などにも役立っている。また、酪酸は、大腸上皮細胞の主要なエネルギー源であり、大腸が正常に機能するのに欠かせない物質。腸には、有害な菌や物質などが体内へ侵入しないようにするバリア機能があるが、この機能を修復して強化する役割も担っている。

## しらたき（低カロリー）

高繊維食品の代表。グルコマンナンは便秘の解消、血糖値や血中コレステロール

値の急上昇抑制。1週間に1回のお腹の大掃除という意味合いで使用すると良い。低カロリー食材

### ひじき（低カロリー）

水溶性食物繊維が豊富。良質なミネラル、カルシウム、マグネシウムなどを一度に摂取できる効率の良い食材。鉄も多い。筋肉を減らさない

### 舞茸（低カロリー）

注目のβグルカンが当初免疫賦活作用があると言われていたが、分子量が大きく、腸管からの吸収が難しいためその説は否定されていた。しかし、腸管免疫の研究が進む中で、腸管粘膜の免疫システム作用が明らかになり、マクロファージ、ナチュラルキラー細胞、T細胞などを活性化する作用が報告されている。またβグルカンの受容体も大腸の免疫細胞などに発見されている。

- 【学名】Grifola frondosa
- 【科名】トンビマイタケ科(サルノコシカケ科)
- 【使用部位】子実体、菌糸体
- 【主要成分】多糖類(β-1、3-グルカンなど)、食物繊維、菌類ステロール(エルゴステロールなど)
- 【作用】脂質・糖質代謝の調整、腸内フローラの改善、免疫賦活、アポトーシス誘導、抗ウイルス
- 【適応】高血圧・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病の予防、化学療法下のQOLの支持

### ごぼう（酪酸菌を活性化）

自身が所属する日本メディカルハーブ協会、植物療法でのごぼうは、排毒・血液浄化系のメディカルハーブとして湿疹や腫れもの、ニキビなどの皮膚病、リウマチや通風予防に用いられる。（利尿や緩下、利胆目的）カルシウムや亜鉛、鉄などのミネラルも多く含み、先端の皮、根の皮、中央の皮の順に鉄分が豊富。不溶性のリグニン、水溶性のイヌリンなど多くの食物繊維を含み注目は血中の中性脂肪低下や血糖値コントロールなどの生活習慣病予防に役立つ水溶性

食物繊維のイヌリン。イヌリンは腸内細菌の資化性も高く利用される。脂肪の蓄積を防ぐフェニルプロパイド類のクロロゲン酸（抗酸化作用、抗老化作用を持つポリフェノールの一種。ポリフェノール含有量トップは根の皮部分）は水に対する溶解性が高くハーブティーでも抽出出来る。多くは皮に含まれる為、皮はむかずにたわしなどで優しく洗うと出来る限り損失少なく摂取できる。皮ごとの輪切りでスリミング作用が期待できるポリフェノールやカルシウム、マグネシウムなどミネラルの残存率が高くなる。

☞発酵生食物繊維が豊富なごぼう(短鎖脂肪酸の産生を高める注目成分はイヌリン)ごぼうを食べる→腸内細菌の餌になる＝イヌリンを腸内細菌が食べる。この細かなメカニズムとしては、イヌリンの鎖を切る消化酵素を腸内細菌が持っている、厳密にはその切ったものを食べている。腸の粘膜の細胞がそれをまた餌にしているので、イヌリンを摂取すると腸の粘膜が丈夫になるという特徴がある。更に腸内細菌はイヌリンを餌にして食べることで「代謝物」を出す→これが今、腸活で話題の「短鎖脂肪酸」(酪酸、プロピオン酸、酢酸など)。

短鎖脂肪酸は体脂肪を減らしたり、基礎代謝の向上(抗肥満作用)腸脳関連の観点では鬱にも◎。皮の部分に豊富なクロロゲン酸は、脂肪肝、糖尿病予防効果、ダイエットにも使用される。あく抜きすると水溶性食物繊維やポリフェノール、ミネラルが減ってしまう。泥付きごぼうは土壌菌も取り入れられるので腸内細菌に多様性も。抗酸化成分は野菜トップクラスなので是非、泥付きごぼうを皮ごとあくぬきせずに使いたい。

尚、これは余談だがヨーロッパ原産のバードック（ごぼう）は日本では食用に供されるため野菜（根菜）として認識されるが、欧米ではもっぱらメディカルハーブとして古くから用いられて来た。主に湿疹や腫れもの、ニキビ、蕁麻疹などの皮膚病やリウマチ、痛風などの代謝性疾患に血液浄化を意図して内用や外用で用いられ、利尿や緩下、利胆の目的にも使われている。

### バードック（ゴボウ）

- 【学名】Arctium lappa
- 【科名】キク科
- 【使用部位】根、葉（果実は医薬品成分）

【主要成分】ポリフェノール類（クロロゲン酸）、食物繊維（イヌリン、セルロース、リグニン）

【作用】利尿、発汗、血糖値上昇抑制

【適応】便秘、吹き出物、肌荒れ

バードックの根にはイヌリンやリグナン系の苦味配糖体アルクティインを含むためトニック効果を発揮。近年の研究では抗変異原性や細胞増殖抑制作用が報告されているが、欧米では古くから悪液質の治療や植物腫瘍学の分野で処方されてる。また、血糖値を下げる作用についても報告がありフランスなどの伝統的な使用法を裏づける結果になっている。イヌリンは水溶性食物繊維でヒトの消化酵素では分解されず、大腸に届いて腸内細菌の栄養源に。その結果、ビフィズス菌などの有用菌が優勢となり腸内環境を改善。また、カルシウムなどのミネラルの腸管からの吸収を高めることが知られる。さらに腸内細菌による代謝の過程で短鎖脂肪酸が生成。最近の研究では酪酸などの短鎖脂肪酸は腸のバリア機能を向上させることでアレルギーや関節リウマチ、糖尿病などを招くリーキーガットシンドローム（腸粘膜浸漏症候群）の改善にも役立つことが明らかになった有用なプレバイオティクスである。