

# アンチエイジングとは

抗加齢療法、抗老化療法 ここ数年、医療や美容・健康分野で注目されている言葉  
年を取ることによって起こる老化の原因を抑制することによって、身体の機能的な衰え  
(老化)を予防したり、改善すること。寿命決定における遺伝子はたった25%

## エイジングケアに効果的な食材とは？

### 孫子は優しいよ！！

毎日欠かさずとりたい食材の頭文字

ま：豆類

ご：ごま

こ：米（玄米）



糖の分解がゆるやかな低 GI 食品を摂ることが、生活習慣病を防ぎ、  
若々しい肉体を保つのに役立つ

玄米、全粒粉のパン、きび砂糖や黒砂糖のように、精製した白いものではなく、  
皮・胚・殻のついた茶色い食品で、ミネラルも豊富

は：わかめ（海藻）

わかめ、昆布などの海藻類には、マグネシウム、カルシウム、亜鉛、鉄、  
カルシウム、ヨウ素などのミネラルが豊富に含まれてあり、肌のうるおいを  
保って、免疫力を高める

や：野菜

フィトケミカルとは、野菜が自らを外敵から守るために蓄えた成分のこと  
人間が摂取することで、強い抗酸化力を得ることができる  
またカリウムは余分なナトリウムを排出して、高血圧や脳卒中やむくみを予防

さ：魚

し：しいたけ（きのこ類）

食物繊維は腸壁の掃除をしてくれ、便秘を解消する  
小腸では免疫力を活性化させたり、食べ過ぎた脂肪を吸収しないようにする

い：いも類

よ：ヨーグルト（発酵食品）

ヨーグルトや納豆などの発酵食品をしっかり食べて、腸の中の善玉菌を増やす  
体の抵抗力や免疫が高まり、アンチエイジング効果につながる

## アボガドとしらすの冷製パスタ

<材料 2人分>

アボガド	1/2 個
しらす	大さじ2
レモン汁	大さじ1
大葉	4 枚
プチトマト	8 個
★麺つゆ (3 倍濃縮)	大さじ1
★オリーブ油	大さじ2
塩	少々
パスタ	140g



<作り方>

- ① プチトマトは縦4等分に切り、大葉は千切りにする。
- ② アボガドは皮と種を取り除き、1cm角に切って、ボウルに入れ、レモン汁を絡める。
- ③ ②に①としらす、★を加え、優しく混ぜ合わせる。  
味を確認し、塩で整え、冷蔵庫で冷やしておく。
- ④ お湯を沸かし、塩(1ℓに対して小さじ2)を入れ、パスタを表示通りに茹で、すばやく冷水で冷やす。
- ⑤ 水気を切ったら、冷えた③のソースに加え、和え、器に盛り付ける。

## カロテンたっぷりサラダ

<作りやすい分量：材料 6人分>

にんじん	中2本 (250g)
たまねぎ (みじん切)	大さじ2
にんにく (みじん切)	小さじ1
オリーブ油	大さじ1
★白ワインビネガー	大さじ1
★レモン汁	大さじ1
★粒マスタード	大さじ1
パセリ	飾り用



<作り方>

- ① にんじんは皮を切り、5~6cmの細切りにする。たまねぎ、にんにく、パセリはみじん切りにする。
- ② 耐熱容器に、にんじん、たまねぎ、にんにく、オリーブ油を入れ軽く混ぜる。
- ③ ラップをかけて500Wで1分半~2分加熱する。(食べてみて固さをみる)  
ボールに★を混ぜ、2を加えて和える。器にもり、パセリを散らす。

# ミックスビーンズと野菜の豆乳スープ

## <材料 2人分>

ブロッコリー	小房1房
にんじん	2cm
ベーコン	1/2枚
玉ねぎ	1/6個
水	70cc
コンソメ	小さじ1弱
キャベツ	1/3枚
ミックスビーンズ	20g
豆乳	50cc
黒こしょう	適量
塩	少々



## <作り方>

- ① ブロッコリーは下茹でし（レンジで1～2分でも良い）、ざく切りにする。
- ② にんじんは2mmのイチョウ切り、玉ねぎは薄くスライス、ベーコンは5～7mm、キャベツはざく切りにする。
- ③ 熱した鍋にベーコン、にんじん、玉ねぎを入れ、炒める。  
しんなりしたら、水、コンソメを入れ、強火にかける。
- ④ にんじんが柔らかくなったら、中火にして、ミックスビーンズとキャベツを入れる。  
キャベツがしんなりしたら、豆乳を入れ、塩、黒こしょうで味を調える。
- ⑤ 火を止め、①のブロッコリーを入れてひと混ぜし、器に盛る。

# ココナッツヨーグルト

## <材料 2人分>

ヨーグルト（無糖）	150g
ココナッツオイル	小さじ1・1/2
キウイフルーツ（黄）	1/3個
キウイフルーツ（緑）	1/3個
ブルーベリー	6粒程度

## <作り方>

- ① キウイフルーツは1cm角に切る。
- ② ヨーグルトにココナッツオイルを少しずつ加え、なめらかになるまで混ぜる。  
器に盛り、①とブルーベリーを飾る

