旬の抗糖化食材を使って、毎日の食卓から健康に！

同志社大学の
“抗糖化レシピ”
＜決定版＞

◉血糖値を上げない食べ方とは？

◉抗糖化機能性成分を摂取しよう！

◉糖化反応抑制作用がある食品には何があるの？

同志社大学糖化ストレス研究センター

CONTENTS

1 血糖値スパイクとAGEs

血糖値スパイクとは 4
AGEsについて 5

2 はじめに

ごあいさつ 6

3 食材別抗糖化レシピ

根菜類

◉ごぼう
きりたんぽ鍋 9
そばつゆ鴨鍋 11
ぼっかけ汁ご飯 12
「抗糖化食材❶」 13

◉レンコン
ばらちらし寿司 14
うなぎのひつまぶし風 16
根菜のラタトゥユ 17
ニラとレンコンのチヂミ 19

◉にんじん
野菜たっぷりポトフ 20

◉金時にんじん
すいとん 21

◉玉ねぎ
キーマカレー 22

茎菜類

◉アスパラガス
そば粉のガレット 24

果菜類

◉トマト
ミートボールとアラビアータのパスタ 25
カネーデルリ（パン団子）入りミネストローネ 27
豚しゃぶサラダうどん 28

◉アボカド
エンチラーダ 29

◉パプリカ
和風ガパオライス 31
カジキマグロのフライ 32
うにとパプリカのパスタ 33
チャプチェ 34

◉なす
野菜のキッシュ 36
ラムカレー 38

CONTENTS

「抗糖化食材❷」 40
●万願寺とうがらし
万願寺とうがらしと根菜バーガー 41
●スーパースプラウト
そばサラダ 42
●ブロッコリー
スイートチリソース鍋 43

種 実類
●くるみ
いちごのサラダ 44

葉 菜類
●ルッコラ
チキンカツのトマトハニーソース 46
ルッコラピザ 47
●モロヘイヤ
モロヘイヤつけそうめん 48
●明日葉
明日葉と銀杏の塩焼きそば 49
タルトフランベ 50
●ニラ
タコニラキムチのアヒージョ 51
●九条ネギ
野菜と納豆の揚げ春巻き 52
●白ネギ
とんとん焼き 53
●レタス
レタスとホタテのXO醤炒め 54
●キャベツ
野菜の水餃子 55
●サラダ菜
トルティーヤのラップサンド&コーンスープ 56

きのこ類
●しめじ
きのこのマリネ 58

豆類
●空豆
空豆のボンゴレロッソ 59
●金時豆
金時豆のチリコンカン 60
●枝豆
枝豆としらすのパスタ 61
「抗糖化食材❸」 62

4 終わりに
ごあいさつ 63

血糖値上昇を抑制して、血糖スパイクを防ぐ

血糖スパイクとは？

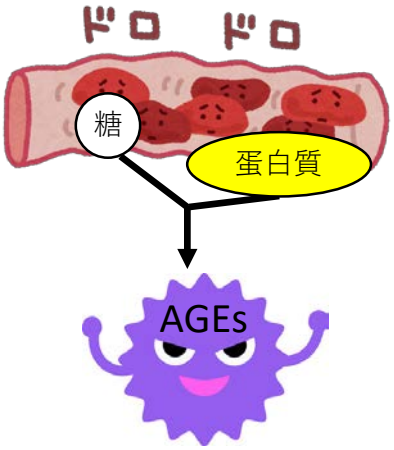
食後高血糖のピークが140mg/dLを越えると、血糖スパイクと呼ばれ、血管壁の障害を起こし、動脈硬化やそれに関連する脳卒中や心臓病を起こしやすくなります。

これは血中の糖（グルコース）の一部がアルデヒドとなって生体内の蛋白質と反応するからです。

グルコースの99.9％以上は糖として存在しますが、ごく一部が反応性の高いアルデヒドとして存在します。高血糖になるとこのアルデヒドが悪い作用をするのです。

糖化最終産物（AGEs）の生成の原因です。

血糖値 140mg/dL以上



血糖値スパイクを防ぐ！

1、食べる順番を工夫する。

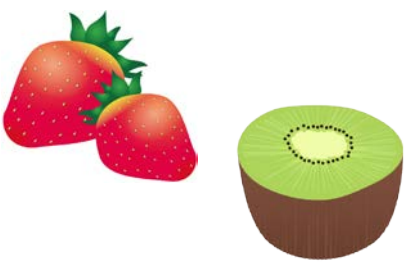
ご飯、パン、うどん、そば、パスタといった主食（炭水化物）は単独で食べないこと。主食の前に食物繊維（野菜・海藻・果実）ヨーグルト、食酢を摂ると食後血糖上昇が緩和されます。

肉や油にも同様の効果があります。お茶漬けやふりかけご飯ではなく、牛丼、天丼、マーボー丼にするのも効果的です。

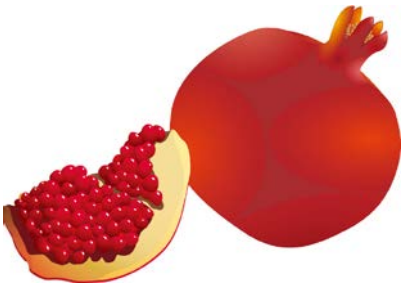
2、糖質分解酵素を阻害する。

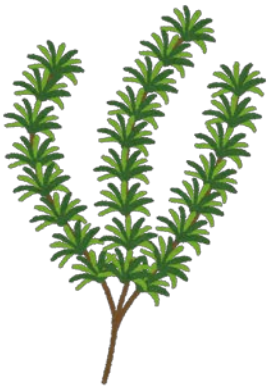
この酵素はショ糖などの二糖類をグルコースやフルクトースなどの単糖類に分解する働きがあります。この酵素の働きを抑えることで、食物がグルコースまでに分解する時間が長くなり、腸管でのグルコース吸収が遅れ、血糖上昇が緩和されます。

イチゴやキウイフルーツにも、糖質分解酵素であるαグルコシダーゼを阻害作用があることがわかっています。



AGEsの生成を抑制する！





体内で問題を起こす糖化反応は、アルデヒドと蛋白の反応によりカルボニル化蛋白やAGEsが生成されることから始まります。アルデヒドは漢字では「醛」と表します。糖化反応は実質的には「醛化反応」と言えます。そして食品にはAGEsの生成を防ぐ成分を多く含むものがあることがわかってきました。**「AGEs生成抑制成分を多く含む食材を用いたレシピ本」**を作ること。これがこの本の大きな目的です。

本書にたびたび登場するアミノグアニジン（AG）は代表的なAGEs生成抑制剤です。もともと医薬品開発のために合成された物質ですが、人体への副作用が強く、薬としては使用されていません。本書では食材に含まれるAGEs抑制成分の量はアミノグアニジン何mgに相当するか（mg AG当量）として表されています。

AGEs

AGEsの分解を促進する！

蛋白質とアルデヒド（醛）の反応は非酵素的で非可逆的です。つまりAGEs生成反応は元に戻らないということです。だからAGEsができるとどんどん体内に蓄積します。身体にはAGEsを分解するシステムが備わっているのですが、その機能は弱く、AGEsの蓄積に追いつかないのが現状です。AGEsを分解する作用がある酵素として酸化蛋白分解酵素（OPH）があります。OPHの活性を高める食品中成分についても研究が進みつつあります。また、植物抽出物の中にはAGEs分解を助ける作用を持つものがあります。クロモジ、トウビシ、ローズマリー、ザクロ、黒ガリンガル、ノニなどです。メラトニンという物質は体内では睡眠に関連するホルモンとして知られていますが、実は多くの植物がこのメラトニンを含んでいます。そしてメラトニンにもAGEs分解を助ける作用があります。メラトニンを多く含み、夕食時に食べると眠気を促し、AGEsも分解する。そんな野菜があるといいですね。

AGEs/RAGEの分解シグナルを制御する！

AGEsと親和性が高い受容体としてRAGEがあります。RAGEは免疫担当細胞の表面上にあり、AGEsと結合すると「**AGEs/RAGEシグナル**」が刺激されて、細胞内で炎症を起こす物質が生成されます。これらは炎症性サイトカインと呼ばれ、組織に炎症を引き起こす働きがあります。つまりAGEsができると単に組織に蓄積するだけでなく、**AGEs/RAGEシグナル**を刺激して炎症が引き起こされるのです。

皮膚ではAGEsが蓄積して「黄ばみ」の原因になります。コラーゲン繊維がAGEsに変化すると、繊維間に架橋形成が生じて、せっかくのコラーゲン繊維の弾力性が失われてしまいます。さらに追い討ちをかけるように**AGEs/RAGEシグナル**刺激により皮膚に炎症を起こすのです。この分野の研究はまだまだあまり進んでいません。今後の研究成果に期待がかかります。

はじめに

～AG当量とは～

同志社大学生命医科学部
八木 雅之 先生

「AG当量（エージーとうりょう）」とは、各素材の抗糖化作用を得るための摂取目安量を算出した参考値です。AGはアミノグアニジンという物質の略称です。アミノグアニジンは1990年代に糖化反応を阻害してAGEsができるのを防ぐ物質として盛んに研究された医薬品です。アミノグアニジンはかつて米国でACTION Ⅰという大規模な臨床試験が実施され、690名の1型糖尿病患者に対して1日あたり150mg、300mgまたは偽薬（プラセボ）を42ヵ月間摂取することで糖尿病性腎症への治療効果が検証されました。アミノグアニジンの摂取試験では試験開始21ヵ月後頃まで効果を検証できたのですが、その後、試験終了まで、摂取した量に依存した効果を継続的に検証することができませんでした。またアミノグアニジンの摂取は副作用としてビタミンB群の欠乏症を起こす可能性がありました。このためアミノグアニジンは現在も医薬品として認められていません。とは言え、アミノグアニジンに糖化反応抑制作用があることは多くの研究で検証されています。

本書に記載のAG当量は各素材の抽出液とアミノグアニジンの糖化反応抑制作用の比較実験結果をもとに、各メニューに使用した生の素材の量をアミノグアニジンの糖化反応抑制作用に相当する量に換算した数値です。数値は素材を摂取したときの消化率や作用成分の吸収率は加味していないので、あくまでも素材を利用する際の目安です。日本人の食品の消化吸収率は70～100%とした研究データがあります。この数値と前述した米国の臨床試験の結果を参考にすると、抗糖化作用を得るための**総AG当量は1日あたり400mg以上**を摂取目安とすれば良いでしょう。

食品の摂取によって抗糖化作用を得るには食後の急激な血糖値上昇を抑える、糖化反応を抑制する、できてしまったAGEsを分解排泄することなどがあります。本書で紹介している抗糖化レシピは、主に食後の血糖値上昇抑制と糖化反応を抑制する作用素材に着目しています。体の糖化は組織を構成する蛋白がグルコース（血糖）と結合することでAGEs（エージーイー）という老化物質が出来て蓄積することです。体内でのAGEs蓄積は老化やさまざまな疾患の原因になります。食後の急激な血糖値上昇を抑えることは糖化反応の材料を増やさないことに繋がります。糖化反応の抑制は蛋白とグルコースからAGEsができるのを防ぐ作用です。糖化反応抑制作用がある素材の一部は、健康な人を対象とした摂取試験（臨床試験）で血中や皮膚中のAGEs量が減少したというデータもあります。一方、食後の高血糖を抑えるためにはグルコースの源となる糖質の摂取を控える糖質制限という方法もあります。しかし健康な人が極端な糖質制限の継続することは栄養バランスが悪くなる危険性があるのでお勧めできません。また糖化反応抑制作用の強い素材だけを選んで、偏った食事をすることも同様の危険性があります。食事から抗糖化作用を得るには、量と栄養バランスに配慮したメニューにするのがポイントです。AGEsを分解排泄する作用素材はまだ研究の初期段階です。本作用を持っている素材を摂取したときの効果については今後の研究結果にご期待ください。

食品の抗糖化作用を活用するには本書で紹介した素材やメニューのAG当量を参考に、主食、主菜、副菜を基本にしたバランスの良い食事を心がけてください。

～糖化と食事～

京都文教大学
同志社大学生命医科学部
管理栄養士　小椋 真理

私たちは毎日食事を食べています。食事とは私たちにとってどのようなものなのでしょうか。皆さんは今までにどれくらいの食物を食べてきたのでしょうか。これから先どれくらいの食物を食べていくのでしょか。例えば1回に茶碗1杯程度のご飯、1切れの魚、1鉢のおひたし、1杯の汁物を食べると500g～600g程度になります。1日に3回食べると1.5kg、1ヶ月で45kg、10年で4.5トンもの食物を食べることになります。毎日食べる食事の積み重ねが私たちの健康や美容に影響を与えることは言うまでもありません。美味しい食事を食べると楽しく、心を豊かにすることができますが、食事から取り入れる栄養素は、私たちの体を作る材料やエネルギー源になり、生きるためには欠くことができません。一方で食事によって体内に入る余分な糖やアルデヒドにより糖化が促進させる事が近年注目をされています。

糖化は体内のタンパク質と糖やアルデヒドが結びつき、その糖化最終生成物（AGEs）の蓄積による炎症から引き起こされます。私たちは何気に食事を食べていますが、食事によっては食後に高血糖を示すものもあれば、緩やかに血糖値が上昇するものもあります。すなわち血糖値は食べ方や食材の影響を受けると考えられます。しかし、血糖値の上昇を抑え糖化を防ぐために、極端に食べない、あるいは偏った食事をするのではなく、同じ食べるのではあれば、美味しく、賢く食べることが望まれます。

この抗糖化レシピ集には、我々の研究室で調べた500種類以上の食材の中で、糖化反応抑制効果が認められた食材を使ったレシピを掲載しています。知らずに食べると糖化が進む危険性のあるメニューも糖化反応抑制効果のある食材をプラスすることで抗糖化メニューになります。このレシピ集には普段の食事に糖化反応抑制効果のある食材をプラスするヒントが掲載されています。ヒトが生きる限り糖化は起こります。「食べない」ではなく、「食べて糖化を防ぐ」食事で、皆さんの日常の食をより豊かで健康的なものにしていただければと考えています。

～酸化ストレスと糖化ストレスについて～

同志社大学生命医科学部
髙部 稚子先生

皆さん、活性酸素・フリーラジカルという単語を耳にしたことはありますか? これらは、紫外線やタバコの煙などにも含まれていることから、「体を酸化させて色々な病気の原因になる」などと言われています。しかし酸化(反応)自体は生きるために必要不可欠な反応です。例えば体の中の免疫にかかわる細胞である食細胞は、スーパーオキサイド($O_2^{\cdot -}$)などの活性酸素を産生するシステムを使って、体に侵入した菌を殺します。また、生きていくために必要なエネルギーはミトコンドリアで作られていますが、この過程でも$O_2^{\cdot -}$が発生します。このように体の中では活性酸素・フリーラジカルの産生と、それによる酸化反応が常に起こっています。その一方で必要のない過剰な酸化が起こった場合の対処法として、活性酸素・フリーラジカルを消去する酵素や物質などの抗酸化システムもまた、私たちは体の中に持っています。このバランスが崩れることで体に起こる不具合を「酸化ストレス」と呼んでいます。

糖化(反応)は、主に体の中では血液中の糖やアルデヒドなどがタンパク質と結びつく反応の事です。糖化は酸化と比べると、反応の途中でできる物質を分解するシステムが体の中に殆どありません。このため生活習慣によって体の糖化が進むと、体の中に不具合を起こす「糖化ストレス」が強くなって、色々な病気や老化の原因になります。

この“酸化ストレスによっておこるといわれている病気”と“糖化ストレスが関係しているといわれている病気”には、共通のものが多くあります。実は“糖化反応”を一つ一つ細かく見ていくと、その過程の一部に“酸化反応”が含まれています。つまり酸化と糖化は非常に密接な関係なのです。実際、“抗酸化作用”が元々報告されていたポリフェノール類を調べてみたところ、その多くに“抗糖化作用”もあることがわかってきました。このことは私たちに「糖化ストレス」・「酸化ストレス」のどちらからも身を守ることができる食品・物質があるとの期待を抱かせます。しかし最近の私たちの研究では、抗酸化作用があっても抗糖化作用は弱い食品など、例外がいくつかみられるようになってきました。糖化反応の測定系が油によくとけるものには適していないため、うまく測れていないという可能性もあるのですが、もしかすると、体に侵入した菌の撃退や摂取した食物からエネルギーを産生するなど、生命活動に必須な面を持つ「酸化」と、十分過ぎるエネルギー源になってしまった血中の過剰な糖による“贅沢な”「糖化」には、まだ明らかになっていない差があるのかもしれません。

また「糖化反応」と一言に言っても、様々な糖やアルデヒドが様々なタンパク質と反応するため、複雑な多くの経路を経て数多くの糖化最終生成物(AGEs)ができるといわれており、事実、これまでに具体的な構造が特定され、かつ生成量を測定できるAGEsはほんのわずかです。その中でも、1つ1つの食品の抽出液の効果を詳細に見ていくと、それぞれ生成を抑制できるAGEsとできないAGEsを持っている、つまり食品によって得手不得手があることがわかってきました。

だからこそ、様々な抗酸化作用・抗糖化作用を持つ食品を組み合わせて、おいしく無理なく食べられる本レシピ本をご活用いただけたらと思います。

AG当量
5042mg

根菜類

“具だくさん鍋で体もぽかぽか”

きりたんぽ鍋

材料【2人分】

きりたんぽ・・・・・・・・・160g
しらたき・・・・・・・・・・・180g
鶏もも肉・・・・・・・・・・・200g
豆腐・・・・・・・・・・・・・・300g
せり・・・・・・・・・・・・・・・150g
舞茸・・・・・・・・・・・・・・200g
ごぼう・・・・・・・・・・・・・160g
しいたけ・・・・・・・・・・・72g

＜つくね＞

A
鶏ひき肉・・・・・・・160g
レンコン・・・・・・・・40g

B
醤油・・・・・・・・・・・ 72g
みりん・・・・・・・・・・72g
鶏ガラスープ・・・・ 800g

－ 作り方 －

1. ごぼうはささがきにして水に浸してアクをぬく。
2. A の鶏挽き肉にレンコンのみじん切りを入れ粘りがでるまでこねて、団子状にする。
3. 他の材料も食べやすい大きさに切っておく。
4. 鍋に B のスープの材料を入れて煮立たせ、材料を入れて煮る。

ワンポイント

せりはビタミンC, β-カロテン、鉄、食物繊維を含み、独特な香りを放つ野菜です。セリ特有の芳香にはオイゲノールが関係しています。オイゲノールは強い抗菌性を有するほか、抗酸化、抗炎症、抗糖尿病など種々の機能性を持っています。オイゲノールは抗糖化作用の強いスパイスであるクローブにも多く含まれることから、抗糖化作用に関与する成分と推測されます。

材料（1人分）	重量（g）	熱量（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食物繊維（g）	VC（mg）	AG当量（mg）
きりたんぽ	80	168	2.6	0.3	37	0.3	0	－
しらたき	90	5	0.2	0	3.7	2.6	0	－
鶏もも肉	100	200	16.2	14	0	0	3	－
豆腐	150	108	9.9	6.3	2.4	0.6	0	－
せり	75	13	1.5	0.1	2.5	1.9	15	450
舞茸	100	16	3.7	0.7	2.7	2.7	0	242
ごぼう	80	65	1.8	0.1	15.4	5.7	3	4000
しいたけ	36	6	1.1	0.1	1.8	1.3	4	174
鶏ひき肉<A>	80	133	16.7	6.6	0	0	0	－
レンコン<A>	20	13	0.4	0	3.1	0.4	10	176
醤油<B>	36	26	2.8	0	3.6	0	0	－
みりん<B>	36	87	0.1	0	15.6	0	0	－
鶏ガラスープ<B>	400	28	4.4	0.8	0	0	0	－
合計		868	61.4	29	87.8	15.5	35	5042

AG当量
3239mg

“シメのお蕎麦も美味しい！”

そばつゆ鴨鍋

材料【2人分】

鴨肉（皮付）・・・・・・・300g
白ねぎ・・・・・・・・・・・100g
ごぼう・・・・・・・・・・・・80g
舞茸・・・・・・・・・・・・・100g
春菊・・・・・・・・・・・・・100g
絹ごし豆腐・・・・・・・・150g
生そば・・・・・・・・・・・・200g
そばつゆ・・・・・・・・・・800g
きざみ海苔・・・・・・・・4g
きざみねぎ・・・・・・・・10g
柚子胡椒・・・・・・・・・・4g
わさび(チューブ)・・・・4g

－ 作り方 －

1. 鴨肉は 0.5cmくらいの厚さのそぎ切り、白ねぎは 4cmのぶつ切り、ごぼうはささがきにし水にさらしておく。
   春菊は 3等分くらいに切り分け、舞茸や豆腐は食べやすい大きさに切り分ける。
2. 鴨肉はフライパンで油をひかずに弱火で油が出るまでじっくり焼く。
3. 白ねぎはトースターで強火で焼き色がつくまでサッと焼く。
4. 鍋のそばつゆが温まったら、鴨肉はフライパンに出た油ごと入れ、あとは豆腐と野菜、きのこを入れて
   具材に火が通ったら出来上がり。お好みで柚子胡椒をつけても。
5. 〆のそばは、ゆでてから冷水でよく洗い、ザルにあげて鍋のつゆにつけて食べる。
   お好みで、きざみ海苔、きざみねぎ、わさびなど薬味を入れて。

ワンポイント

ごぼうや春菊、白ねぎなど抗糖化食材はたくさん含まれている中でも、そば殻に含まれるポリフェノールであるルチンには糖化反応抑制作用・抗酸化作用が報告されています。できれば田舎そば（より黒いもの）の方が、抗糖化の観点からはお勧めです。

材料（1人分）	重量（g）	熱量（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食物繊維（g）	VC（mg）	AG当量（mg）
鴨肉（皮付）	150	500	21.3	43.5	0.2	0	1	－
白ねぎ	50	17	0.7	0.1	4.2	1.3	7	417
ごぼう	40	26	1.4	0	6.2	2.3	1	2000
舞茸	50	8	1	0.3	2.2	1.8	0	121
春菊	50	10	1.1	0.1	1.9	1.6	9	576
絹ごし豆腐	75	42	3.7	2.3	1.5	0.2	0	－
生そば	100	274	9.8	1.9	54.5	2.7	0	－
そばつゆ	400	50	2.3	0	10	0	0	－
きざみ海苔	2	4	0.8	0.1	0.9	0.8	4	－
きざみねぎ	5	2	0.1	0	0.3	0.2	2	120
柚子胡椒	2	1	0	0	0.2	0.1	0	－
わさび（チューブ）	2	2	0.1	0	0.4	0.1	2	5
合計		936	42.3	48.3	78.7	11.1	26	3239

“福井の郷土料理”

ぼっかけ汁ごはん

AG当量
1694mg

材料【2人分】

鶏むね肉・・・・・・・・・・・・・160g
人参・・・・・・・・・・・・・・・・・60g
ごぼう・・・・・・・・・・・・・・・・40g
白ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・60g
小松菜・・・・・・・・・・・・・・・80g
油揚げ・・・・・・・・・・・・・・・40g
つきこんにゃく・・・・・・・・・100g
ご飯・・・・・・・・・・・・・・・・320g
かつお節・・・・・・・・・・・・・2g
めんつゆ・・・・・・・・・・・・・160g

－ 作り方 －

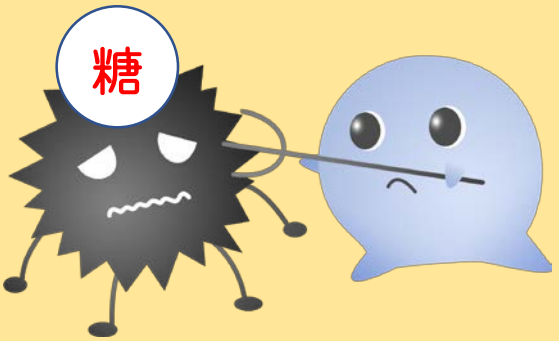
1. 人参と油揚げは 1cmの短冊切り、ごぼうはささがきにして水にさらしてアクを抜き、白ねぎは斜め切りにする。
2. 鶏肉は 1口大に切り、こんにゃくはゆでてアク抜きし、ざく切りにする。
3. 小松菜は 3cmの長さに切る。
4. 鍋にめんつゆと水 240mlを入れ煮立ったら、1 と 2 と小松菜の茎の部分を入れる。
5. 野菜が柔らかくなったら、小松菜の葉の部分を入れさっと煮る。
6. 5 を温かいご飯にかけて、かつお節をかける。

ワンポイント

ぼっかけ汁は福井の郷土料理で、根菜や油揚げ、こんにゃくを加えた具だくさんの汁をご飯にかけていただきます。たくさん入った野菜類の糖化反応抑制作用も期待できます。さらにこんにゃくは食物繊維が豊富で低カロリーの食材です。こんにゃくの食物繊維は元々水溶性ですが固める過程で不溶性になり、そのため食べると小腸で消化されずに大腸に達し、お通じを良くする効果があることがしられています。

材料（1人分）	重量（g）	熱量（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食物繊維（g）	VC（mg）	AG当量（mg）
鶏むね肉	80	153	15.6	9.3	0	0	2	–
人参	30	11	0.2	0	2.7	0.8	1	80
ごぼう	20	13	0.4	0	3.1	1.1	1	1000
白ねぎ	30	8	0.2	0	2.2	0.7	3	250
小松菜	40	6	0.6	0.1	1	0.8	16	364
油揚げ	20	77	3.7	6.6	0.5	0.2	0	–
つきこんにゃく	50	4	0.1	0.1	1.7	1.5	0	–
ご飯	160	269	4	0.5	59.4	0.5	0	–
かつお節	1	4	0.8	0	0	0	0	–
めんつゆ	80	36	1.8	0	7	0	0	–
合計		581	27.4	16.6	77.6	5.6	23	1694

レシピで使われている抗糖化食材①



ごぼうは見た目が地味ですがすぐれた食材で、昔から抗酸化作用や抗炎症作用を有することが知られていました。主な活性成分としてアルクチゲニンとその配糖体が知られており、おそらく抗糖化作用もこれらの成分によるものと思われます。その他にはイヌリンやリグニンなどの食物繊維、アルギニンなどのアミノ酸も含まれています。

糖化最終生成物（AGEs）を分解する酵素の活性を刺激する作用もあります。この酵素は酸化蛋白分解酵素（OPH）と呼ばれ、AGEs分解を助ける酵素として、近年注目されています。しかも食物繊維が豊富で、食後高血糖た血糖スパイクを緩和する作用が期待されます。腸内細菌叢にも好影響をもたらし、善玉菌を増やす素材です。

そばにも様々な種類があります。一度は試してほしいのは「だったん（韃靼）そば」です。韃靼そばはルチン含有量が多いのが特徴です。そば湯も黄色く染まりますが、これはルチンの色なのでまったく心配ありません。ルチンが分解されるとケルセチンができます。ケルセチンは抗糖化活性が強いのですが、少し苦い味がします。そばはルチンがたっぷりで、おいしい味に仕上がっています。

“たっぷりの野菜と魚介で！”

ばらちらし寿司

材料【2人分】

すし飯・・・・・・・・・・・・・400g

A
- 酢・・・・・・・・・・・・・・10g
- 砂糖・・・・・・・・・・・3.6g
- 塩・・・・・・・・・・・・・・0.6g

しいたけ・・・・・・・・・・40g
人参・・・・・・・・・・・・・・20g
ごぼう・・・・・・・・・・・・20g
たけのこ（水煮）・・・・20g
こんにゃく・・・・・・・・・30g
海苔・・・・・・・・・・・・・・ 4g

<トッピング>
サーモン・・・・・・・・・・・・60g
まぐろ・・・・・・・・・・・・・・60g
エビ・・・・・・・・・・・・・・・・60g
イクラ・・・・・・・・・・・・・・・20g
厚焼き卵・・・・・・・・・・・・40g
きぬさや・・・・・・・・・・・・18g
レンコン・・・・・・・・・・・・・16g
白ごま・・・・・・・・・・・・・・4.8g

<煮付用調味料>

B
- 醤油・・・・・・・・・・・・36g
- みりん・・・・・・・・・・ 36g
- 酒・・・・・・・・・・・・・・10g
- 砂糖・・・・・・・・・・・・3g

－ 作り方 －

1. トッピングのサーモン、まぐろ、厚焼き玉子は 1cm程度の角切りにして、
   まぐろとサーモンは分量外の醤油で漬けにする。
2. ご飯に A の合わせ酢を混ぜて冷ましておく。
3. 人参、しいたけ、たけのこ、こんにゃく、ごぼうは細かく切りごぼうは水にさらす。
4. 3 の材料に B の調味料を入れ煮詰める。冷めたらすし飯に混ぜ合わせる。
5. レンコンは薄切りにして酢水でゆでて砂糖、塩少々で味付けをする。
6. きぬさや、エビは軽く塩ゆでし、きぬさやは斜めに 2等分しておく。
7. すし飯の上に手でちぎった海苔を散らしトッピングの具を盛り付ける。

ワンポイント

米のご飯については皆それぞれにこだわりがあるかと思います。寿司には絶対に欠かせない酢飯については、白飯に食酢、砂糖、塩を食わることから健康に悪いのではないか、という意見もあります。長い間、日本人に愛されてきた酢飯は本当に健康に悪いのでしょうか？　私たちは決してそうは思いません。例えば、海外滞在中に日本食が恋しくなって寿司レストランで酢飯でない寿司を食べたら、どんな気分になりますか？なんか寂しい感じ、絶望感は少し大げさかもしれませんが、少なくとも幸福感は得られないと思います。その時点で寿司飯の欠落は健康にバツです。糖化ストレスの面からはどうでしょうか。実験成績を提示します。酢飯は糖化ストレス対策の第1段階の血糖スパイクを緩和することがわかりました。第2段階として食酢にはAGEs生成抑制作用があることがわかっています。それ以外にもカルシウム吸収を助ける作用など食酢の効能は色々あります。安心して酢飯を使ったおいしいお寿司をお召し上がりください。

日本人の食に対する長年培った知恵は、おいしさ、見た目、薫り、細菌繁殖を抑える方策、健康面のどれをとっても、実に素晴らしいと感嘆してしまいます。

材料 （1人分）	重量 （g）	熱量 （Kcal）	たんぱく質 （g）	脂質 （g）	炭水化物 （g）	食物繊維 （g）	VC （mg）	AG当量 （mg）
すし飯	200	322	5.1	0.7	69.7	0.4	0	–
酢<A>	5	1	0	0	0.1	0	0	97
砂糖<A>	1.8	7	0	0	1.8	0	0	27
塩<A>	0.3	0	0	0	0	0	0	500
しいたけ	20	4	1	0.1	0.3	1	2	–
人参	10	4	0.1	0	0.7	0.3	0.4	–
ごぼう	10	7	0.2	0	1	0.6	0.3	–
たけのこ（水煮）	10	2	0.3	0	0.2	0.2	0	–
こんにゃく	15	1	0	0	0.1	0.5	0	–
海苔	2	4	0.8	0.1	0.2	0.7	4.2	–
醤油<B>	18	13	1.4	0	1.8	0	0	–
みりん<B>	18	43	0.1	0	7.8	0	0	–
酒<B>	5	5	0	0	0.3	0	0	–
砂糖<B>	1.5	6	0	0	1.5	0	0	–
＜トッピング＞								
サーモン	30	42	6.8	1.4	0	0	0	–
まぐろ	30	38	7.9	0.4	0	0	0.6	–
エビ	30	25	5.6	0.1	0	0	0.6	–
イクラ	10	27	3.3	1.6	0	0	0.6	–
厚焼き卵	20	30	2.2	1.8	1.3	0	0	–
きぬさや	9	3	0.3	0	0.4	0.3	5.4	96
レンコン	8	5	0.2	0	1.1	0.2	3.8	142
白ごま	2.4	14	0.5	1.3	0.1	0.3	0	–
合計		603	35.8	7.5	88.4	4.5	17.9	862

“ひと手間かけたスタミナ料理”

うなぎのひつまぶし風

AG当量
736mg

材料【2人分】

うなぎ蒲焼・・・・・・・・・・・・・・・・・・・160g
ご飯・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・480g
レンコン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・30g
ひじき(乾燥)・・・・・・・・・・・・・・・・・4g
人参・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g
大葉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4g
白ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・24g
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6g
醤油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・12g
みりん・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・12g
うなぎ蒲焼のタレ・・・・・・・・・・・・・・20g
わさび(チューブ)・・・・・・・・・・・・・・6g
いりごま(白)・・・・・・・・・・・・・・・・・7g

– 作り方 –

1. レンコンは 1cmの薄切りにして酢水にさらしておく。
2. ひじきは水で戻してから水気を切っておく。
3. 人参は 1cmぐらいの細切りにする。
4. 大葉は千切り、白ねぎは小口切りにする。
5. レンコン、ひじき、人参をフライパンに入れ砂糖、醤油、みりんを入れて煮詰める。
6. 5 を温かいご飯に混ぜる。
7. 6 のご飯の上に切ったうなぎをのせ蒲焼のタレをかけ、4 の薬味をのせ仕上げにわさびを添え、ごまを散らす。

材料 (1人分)	重量 (g)	熱量 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	VC (mg)	AG当量 (mg)
うなぎ蒲焼	80	234	18.4	16.8	2.5	0	0	–
ご飯	240	403	6.0	0.7	89	0.7	0	–
レンコン	15	10	0.3	0	2.3	0.3	7.2	265
ひじき(乾燥)	2	3	0.2	0	1.1	0.9	0	–
人参	50	19	0.3	0.1	4.5	1.3	2	133
大葉	2	1	0.1	0	0.2	0.2	0.5	60
白ねぎ	12	3	0.1	0	0.9	0.3	1.3	277
砂糖	3	12	0	0	3	0	0	–
醤油	6	6	0.7	0	0.9	0	0	–
みりん	6	14	0	0	3.3	0	0	–
うなぎ蒲焼のタレ	10	18	0.3	0	4.1	0	0	–
わさび(チューブ)	3	8	0.1	0.3	1.2	0	0	–
いりごま(白)	3.5	21	0.7	1.9	0.7	0.4	0	1
合計		752	27.2	19.8	113.7	4.1	11	736

AG当量
3780mg

“カラダにやさしいプロヴァンス料理”

根菜のラタトゥイユ

材料【2人分】

レンコン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g
ごぼう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・80g
人参・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・80g
大根・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・80g
玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・80g
ツナ缶・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ・・・ 120g
トマトホール缶・・・・・・・・・・・・・・200g
トマトペースト・・・・・・・・・・・・・・・20g
にんにく・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8g
オリーブオイル①・・・・・・・・・・・30g
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2g
コショウ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・0.06g
タイム・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1g
オリーブオイル（あとがけ）②・・10g
＜パンケーキ＞
パンケーキミックス・・・・・・・・・・・240g
スモークサーモン・・・・・・・・・・・・60g
イクラ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・20g
バジル（乾燥）・・・・・・・・・・・・・・・1g

－ 作り方 －

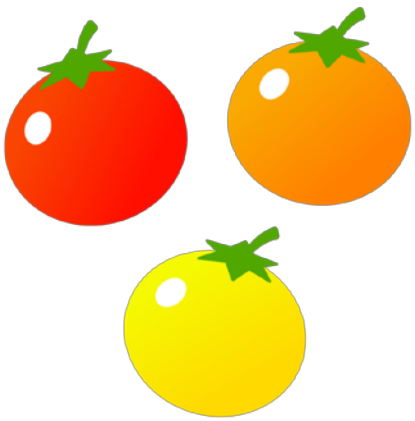
1. にんにくは薄くスライスし、レンコン、ごぼう、人参は乱切りにし、レンコンとごぼうはアク抜きをする。
2. 玉ねぎ、大根は、くし型切りにする。
3. フライパンにオリーブオイル①を入れ、にんにくを炒め香りが出たら 1 と 2 の野菜を入れ炒める。
4. 3 にトマト缶（水煮）、トマトペースト、塩コショウ、タイムを入れ弱火で野菜が柔らかくなるまで煮てから ツナ缶をオイルごと加え5分ほど煮る。
5. 4 を器に盛り、仕上げにオリーブオイル②を回しかける。
6. そば粉パンケーキを焼きサワークリーム、スモークサーモン、イクラをトッピングしバジル（乾燥）を散らす。

ワンポイント

本レシピではごぼうがたっぷり使われています。ごぼうについては「そばつゆ鴨鍋（豚鍋）」で紹介しました。

ごぼうと同じ根菜類のれんこんは食物繊維、カリウム、ビタミンCなどの水溶性ビタミンを含みます。特徴的な機能成分としてヌシフェリンやロエメリンなどのアルカイドがあり、抗炎症作用、脂肪分解作用が報告されています。抗糖化作用についてもこれらの成分が関与しているのではないかと推測しています。

トマトにはビタミンA、Cのほか、リコピンという赤色成分やルチンといった抗酸化物質が豊富に含まれています。抗糖化作用にはルチンが関与していると考えられています。



材料（1人分）	重量（g）	熱量（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食物繊維（g）	VC当量（mg）	AG当量（mg）
レンコン	50	33	1	0.1	6.8	1	24	882
ごぼう	40	26	0.7	0	3.9	2.3	1	2000
人参	40	15	0.2	0	2.6	1	2	106
大根	40	7	0.2	0	1.1	0.5	4	179
玉ねぎ	40	15	0.4	0	2.9	0.6	3	225
ツナ缶	60	160	10.6	13	0.1	0	0	–
トマトホール缶	100	20	0.9	0.2	3.1	1.3	10	346*
トマトペースト	10	9	0.4	0	1.7	0.5	2	–*
にんにく	4	5	0.2	0.1	0.8	0.2	0	35
オリーブオイル①	15	138	0	15	0	0	0	–
塩	1	0	0	0	0	0	0	–
コショウ	0.03	0	0	0	0	0	0	–
タイム	0.5	2	0	0	0.4	0	0	1
オリーブオイル②	5	46	0	5	0	0	0	–
パンケーキミックス	120	319	7.3	10.1	49.3	1	1	–
スモークサーモン	30	48	7.7	1.7	0	0	1	–
イクラ	10	27	3.3	1.6	0	0	1	–
バジル（乾燥）	0.5	0	0	0	0	0	0	6
合計		870	32.9	46.8	72.7	8.4	49	3780

“小麦粉の代わりにレンコンを使ったヘルシーチヂミ”

ニラとレンコンのチヂミ

材料【2人分】

レンコン・・・・・・・・・・・・・・・・200g
ニラ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・80g
人参・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 70g
玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・30g
薄力粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・36g
片栗粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・18g
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2g
サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・12g
ごま油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8g

A

＜酢醤油タレ＞
醤油・・・・・・・・・・・・・・・・・18g
酢・・・・・・・・・・・・・・・・・・・15g
すりごま（白）・・・・・・・・・2.8g
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・3g
ラー油・・・・・・・・・・・・・・・・4g

AG当量
2390mg

－ 作り方 －

1. レンコンは皮をむいてすりおろす。
2. ニラは 3cmの長さに切り、人参と玉ねぎは千切りにする。
3. ボールにレンコンとニラ、塩を入れて混ぜたら薄力粉、片栗粉を加え、さっくり混ぜる。
4. A の調味料をすべて混ぜ酢醤油タレを作る。
5. フライパンにサラダ油とごま油を入れ熱し、 3 の生地を流して、ときどき押しながら焼く。
6. こんがりと焼き色がついたら裏返して同様に焼く。食べやすい大きさに切り、器に盛り酢醤油タレを添える。

材料（1人分）	重量（g）	熱量（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食物繊維（g）	VC（mg）	AG当量（mg）
レンコン	100	66	1.9	0.1	5.5	2	48	1764
ニラ	40	8	0.7	0.1	1.6	1.1	8	308
人参	35	13	0.2	0	3.2	0.9	1	93
玉ねぎ	15	6	0.2	0	1.3	0.2	1	225
薄力粉	18	66	1.4	0.3	13.7	0.5	0	－
片栗粉	9	30	0	0	7.3	0	0	－
塩	1	0	0	0	0	0	0	－
サラダ油	6	55	0	6	0	0	0	－
ごま油	4	36	0	4	0	0	0	－
醤油<A>	9	6	0.7	0	0.9	0	0	－
酢<A>	7.5	2	0	0	0.2	0	0	－
すりごま（白）<A>	1.4	8	0.3	0.8	0.3	0.2	0	0.4
砂糖<A>	1.5	6	0	0	1.5	0	0	－
ラー油<A>	2	18	0	2	0	0	0	－
合計		320	5.4	13.3	35.5	4.9	58	2390.4

AG当量
2294mg

“旬の野菜とハーブが決めて”

野菜たっぷりポトフ

材料【2人分】

豚バラ(ブロック)・・・・・・・・・200g
金時人参・・・・・・・・・・・・・・・ 100g
きゃべつ・・・・・・・・・・・・・・・・ 100g
じゃがいも・・・・・・・・・・・・・・・100g
玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・50g
冬瓜・・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g
カブ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・40g
あらびきウィンナー・・・・・・・・・40g
しょうが・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8g
セロリ(葉)・・・・・・・・・・・・・・・ 40g
タイム・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1g
コンソメ(固形)・・・・・・・・・・・・・5g
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・0.6g
コショウ・・・・・・・・・・・・・・・・・・0.06g
オリーブオイル・・・・・・・・・・・・・10g

－ 作り方 －

1. たっぷりの水(分量外)に豚バラ肉、しょうが、セロリの葉を入れ、 1～2時間ほど弱火～中火で煮込む。水が足りなくなったら足し水をする。
2. 豚肉が柔らかくなったら大きめに切った他の材料を入れ、コンソメやタイムを加えさらに柔らかくなるまで煮込む。
3. 肉や野菜が柔らかくなったら塩コショウで味を整える。
4. 食べる前にお好みでオリーブオイルをかける。

材料 (1人分)	重量 (g)	熱量 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	VC当量 (mg)	AG当量 (mg)
豚バラ(ブロック)	100	386	14.2	34.6	0.1	0	2	－
金時人参	50	20	0.9	0.2	3.1	1.8	4	714
キャベツ	50	12	0.7	0.1	1.7	0.9	20.5	429
じゃがいも	50	38	0.8	0.1	8.2	0.7	17.5	24
玉ねぎ	25	9	0.3	0	1.8	0.4	2	375
冬瓜	50	8	0.3	0.1	1.3	0.7	19.5	58
カブ	20	4	0.1	0	0.6	0.3	3.8	316
あらびきウインナー	20	65	2.6	5.7	0.6	0	2	－
しょうが	4	1	0	0	0.2	0.1	0.1	80
セロリ(葉)	20	3	0	0	0.3	0.3	1.4	286
タイム(フレッシュ)	0.5	2	0	0	0.4	0	0	12
コンソメ(固形)	2.5	6	0.2	0.1	1	0	0	－
塩	0.3	0	0	0	0	0	0	－
コショウ	0.03	0	0	0	0	0	0	－
オリーブオイル	5	46	0	5	0	0	0	－
合計		600	20.1	45.9	19.3	5.2	72.8	2294

“具がたっぷりカラダにしみる一杯”

すいとん

材料【2人分】

小麦粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・40g
片栗粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・40g
鶏もも肉・・・・・・・・・・・・・・・・・200g
人参・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・40g
しめじ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・40g
白ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・160g
こんにゃく・・・・・・・・・・・・・・・・80g
ごぼう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・60g
大根・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・40g
えのき・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 40g
だし汁・・・・・・・・・・・・・・・・・・・700g

A
- 醤油・・・・・・・・・・・・・・・36g
- みりん・・・・・・・・・・・・・ 36g
- 酒・・・・・・・・・・・・・・・・10g

－ 作り方 －

1. 大根、人参はいちょう切りにする。ごぼうはささがきにして水にさらしてアクを抜く。白ねぎは小口切りにしておく。他の材料は 1口大に切っておく。
2. すいとんは、小麦粉と片栗粉を混ぜて少しずつ水を加えてよく手で練る。
3. 滑らかになったらラップをして 30分ぐらい寝かせる。
4. だし汁と A の調味料を合わせて火にかけ野菜、こんにゃく、鶏肉を入れて煮る。
5. すいとんを手で食べやすい大きさにちぎって鍋に加える。材料が柔らかくなったら出来上がり。

AG当量
2391mg

ワンポイント

すいとん自体は小麦粉と片栗粉が主体なので大部分が炭水化物です。ポイントは汁仕立てにした時に、どのような具財をいれるかにかかっています。ごぼう、ネギ、大根が中心になっています。注目して欲しいのはごぼうの抗糖化活性の高さです。次いでネギが活性の高い素材になります。すいとんと大根は素材と出汁の味が染みた料理の引き立て役になります。

材料（1人分）	重量（g）	熱量（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食物繊維（g）	VC（mg）	AG当量（mg）
小麦粉	20	74	1.6	0.3	15.2	0.5	0	–
片栗粉	20	66	0	0	16.3	0	0	–
鶏もも肉	100	200	16.2	14	0	0	3	–
人参	20	7	0.1	0	1.8	0.5	1	53
しめじ	20	4	0.5	0.1	1	0.7	1	75
白ねぎ	80	22	0.4	0.1	5.8	1.8	9	667
こんにゃく	40	3	0	0	1.3	1.2	0	–
ごぼう	30	20	0.5	0	4.6	1.7	1	1500
大根	20	4	0.1	0	0.8	0.3	2	90
えのき	20	4	0.5	0	1.5	0.8	0	6
だし汁	350	7	1.1	0	1.1	0	0	–
醤油<A>	18	13	1.4	0	1.8	0	0	–
みりん<A>	18	43	0.1	0	7.8	0	0	–
酒<A>	5	5	0	0	0.3	0	0	–
合計		472	22.5	14.5	59.3	7.5	17	2391

“スパイスで食欲増進！”

キーマカレー

材料【2人分】

トマトホール缶・・・・・・・・200g
玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・80g
牛挽き肉・・・・・・・・・・・・80g
豚挽き肉・・・・・・・・・・・・80g
にんにく・・・・・・・・・・・・・8g
しょうが・・・・・・・・・・・・・ 8g
鷹の爪・・・・・・・・・・・・・・8g
ケチャップ・・・・・・・・・・・10g

ウスターソース・・・・・・・12g
白ワイン・・・・・・・・・・・・・60g
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・0.6g
コショウ・・・・・・・・・・・・・ 0.06g
サラダ油・・・・・・・・・・・・12g
米・・・・・・・・・・・・・・・・・・150g
サフラン・・・・・・・・・・・・・0.2g
卵（ゆで）・・・・・・・・・・・・120g

A
〈スパイス〉
カレー粉・・・・・・・・・・・・24g
クミンシード・・・・・・・・・・8g
クミン粉・・・・・・・・・・・・・6g
コリアンダー粉・・・・・・・12g
ガラムマサラ・・・・・・・・・2g

B
茄子・・・・・・・・・・・・・・・・60g
ピーマン・・・・・・・・・・・・・60g
マッシュルーム・・・・・・・・60g
人参・・・・・・・・・・・・・・・・60g
レンコン・・・・・・・・・・・・・100g

－ 作り方 －

1. サラダ油をフライパンに入れて熱し、にんにく、しょうが、鷹の爪を炒めてから、みじん切りにした玉ねぎを加えて透き通るまで炒める。
2. 1 に A のスパイスを加え、さらに炒めて取り出しておく。
3. 同じフライパンで挽き肉を入れてよく炒め、さらにみじん切りにした B の野菜を加えて炒める。
4. 2 の玉ねぎを戻し、トマトホール缶（水煮）、白ワイン、ケチャップ、ウスターソースを入れて水分がなくなるまで煮詰める。
5. 塩コショウで味を整えて出来上がり。
6. 研いだ米にサフランと水（分量外）を加え、炊飯器でサフランライスを炊く。
7. 半熟卵を添える。お好みで香草を刻んでトッピングしても。

ワンポイント

カレーに使われるスパイスには、我々の研究から抗糖化作用があるものが多いことが分かっています。また、クミンには脂溶性ビタミンであるビタミンAやビタミンEが豊富に含まれていることから、油で炒めることでより効率の良い摂取が期待できます。

材料（1人分）	重量（g）	熱量（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食物繊維（g）	VC（mg）	AG当量（mg）
トマトホール缶	100	20	0.9	0.2	3.1	1.3	10	346*
玉ねぎ	40	15	0.4	0	2.9	0.6	3	600
牛挽き肉	40	90	7.6	6	0.2	0	0	–
豚挽き肉	40	88	7.4	6	0	0	1	–
にんにく	4	5	0.2	0.1	0.8	0.2	0	35
しょうが	4	1	0	0	0.2	0.1	0	80
鷹の爪	4	14	0.6	0.5	0.5	1.9	0	600
ケチャップ	5	6	0.1	0	1.3	0.1	0	–
ウスターソース	6	7	0.1	0	1.6	0	0	–
白ワイン	30	22	0	0	0.6	0	0	–
塩	0.3	0	0	0	0	0	0	–
コショウ	0.03	0	0	0	0	0	0	–
サラダ油	6	55	0	6	0	0	0	–
米	75	267	4.6	0.7	57.5	0.4	0	–
サフラン	0.1	0	0	0	0.1	0	0	–
卵（ゆで）	60	91	7.4	6.2	0.2	0	0	–
茄子<A>	30	7	0.3	0	0.9	0.7	1	300
ピーマン<A>	30	7	0.3	0.1	0.8	0.7	23	500
マッシュルーム<A>	30	3	0.9	0.1	0	0.6	0	180
人参<A>	30	11	0.2	0	2	0.8	1	80
レンコン<A>	50	33	1	0.1	6.8	1	24	882
カレー粉<B>	12	50	1.6	1.5	3.2	4.4	0	–
クミンシード<B>	4	15	0.7	0.9	1.3	0.4	0	–
クミン粉<B>	3	8	0.4	0.5	0.7	0.2	0	–
コリアンダー粉<B>	6	28	0.9	1.3	3.1	0	0	–
ガラムマサラ<B>	1	5	0.1	0.2	0.6	0	0	–
合計		848	35.7	30.4	88.4	13.4	65.50	3603

茎菜類

“フランスのガレットを食事で”

そば粉のガレット

材料【2人分】

そば粉・・・・・・・・・・・・・・・・・50g
牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・・90g
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1g
アスパラガス・・・・・・・・・・・・70g
ベーコン・・・・・・・・・・・・・・・・50g
卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・120g
サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・12g

－ 作り方 －

1. ボールにそば粉を入れ牛乳と水 45g（分量外）、塩を加えて混ぜ合わせる。
2. アスパラは下ゆでして斜め切りにする。ベーコンは細切りにしておく。
3. 熱したフライパンにサラダ油を薄く引き、生地を流し入れたらまんべんなく広げる。
4. 生地の表面が乾いてきたら、アスパラとベーコンをのせて中央に卵を割り入れる。
5. 卵が好みの固さになったら四方を折りかえす。

AG当量
437mg

ワンポイント

そば粉にも色々ありますが、抗酸化・抗糖化の面からは外殻ごと挽いた「ひきぐるみ」のそば粉が特におすすめです。アスパラガスの穂先やそばに含まれているポリフェノール、ルチンは特にビタミンCとの相性が良いので、キウイフルーツやいちごなどを添えてもよいと思います。

アスパラガスはビタミン、カリウムを含むほか、名前の由来にもなっているアスパラギン酸やキサントフィルのルチンを含みます。アスパラガスの抗糖化作用にはルチンが関与していると考えられます。その他、アスパラガス抽出物には睡眠の質の改善、心身ストレスの緩和といった作用が報告されています。含有成分のアスパラギン酸が関係している可能性があります。

材料（1人分）	重量（g）	熱量（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食物繊維（g）	VC当量（mg）	AG当量（mg）
そば粉	25	90	1.5	0.4	19.4	0.5	0	－
牛乳	45	30	1.5	1.7	2.2	0	1	－
塩	0.5	0	0	0	0	0	0	－
アスパラガス	35	8	0.9	0.1	1.4	0.6	5	437
ベーコン	25	101	3.2	9.8	0.1	0	9	－
卵	60	91	7.4	6.2	0.2	0	0	－
サラダ油	6	55	0	6	0	0	0	－
合計		375	14.5	24.2	23.3	1.1	15	437

“色々な食材を楽しめて、アレンジ万能”

ミートボールと アラビアータのパスタ

材料【2人分】

＜ミートボール＞

牛挽き肉・・・・・・・・・・・・・240g
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1g
コショウ・・・・・・・・・・・・・・・0.06g
小麦粉・・・・・・・・・・・・・・・10g
サラダ油・・・・・・・・・・・・・・12g

A
パスタ(乾麺)・・・・・・・200g
塩・・・・・・・・・・・・・・・・分量外

トマトホール缶・・・・・・・・・・・200g
エリンギ・・・・・・・・・・・・・・・・50g
にんにく・・・・・・・・・・・・・・・・8g
鷹の爪・・・・・・・・・・・・・・・・・1g
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・0.6g
オリーブオイル・・・・・・・・・・30g
オレガノ・・・・・・・・・・・・・・・・1g
バジル・・・・・・・・・・・・・・・・・1g
粉チーズ・・・・・・・・・・・・・・・12g

－ 作り方 －

1. 牛挽き肉に塩・コショウをして粘りが出るまでこねてから 4等分にして、小麦粉を表面に薄くつけてから、フライパンにサラダ油を引いて、表面に焼き色がつくまで焼く。
2. にんにくはみじん切り、とうがらしは小口切りにして、フライパンにオリーブオイルを引いて炒め、香りが出たらトマトホール缶（水煮）を入れ、塩、オレガノを入れて弱火でとろみがでるくらいまで煮る。
3. 2 に 1 と薄切りに切ったエリンギを投入して10～15分弱火で煮る。
4. ゆで上がった A パスタをザルに上げ、水を切ってお皿に盛り付ける。
5. 4 のパスタに 3 をかけて、バジルの葉をちらし粉チーズをかける。

ワンポイント

にんにく特有のにおいのもとは硫化アリルの一種アリシンという物質です。アリシンは、元もとにんにく成分ではなく、にんにく成分であるアリインがカットやすり下ろしによって組織破壊が生じ、にんにく中の酵素アリイナーゼの作用によってアリシンが作られます。にんにく関連成分としてS-アリルシステインがありますが、元もとのにんにく成分ではありません。にんにくをアルコール溶液で熟成させると生成される抗酸化成分です。にんにくは調理や加工によって様々な味と香り、さらには機能成分が作られる性質を持っており、利用範囲の広い食材です。にんにくの抗糖化作用は加工や調理の仕方によって変わってきます。

材料（1人分）	重量（g）	熱量（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食物繊維（g）	VC（mg）	AG当量（mg）
牛挽き肉	120	269	22.8	18.1	0.6	0	1	－
塩	0.5	0	0	0	0	0	0	－
コショウ	0.03	0	0	0	0	0	0	－
小麦粉	5	18	0.4	0.1	3.7	0.1	0	－
サラダ油	6	55	0	6	0	0	0	－
トマトホール缶	100	20	0.9	0.2	3.1	1.3	10	346*
エリンギ	25	6	0.9	0.1	0.8	1.1	0	16
にんにく	4	5	0.2	0.1	0.8	0.2	0	35
鷹の爪	0.5	2	0.1	0.1	0.1	0.2	0	75
塩	0.3	0	0	0	0	0	0	－
オリーブオイル	15	138	0	15	0	0	0	－
オレガノ	0.5	1	0.1	0	0	0.2	0	－
バジル	0.5	0	0	0	0	0	0	6
粉チーズ	6	29	2.6	1.9	0.1	0	0	－
パスタ（乾麺）<A>	100	373	13	2.3	71	3.8	0	－
合計		916	41	43.9	80.2	6.9	11	478

“北東イタリアの冬料理の定番”

カネーデルリ(パン団子)入り ミネストローネ

材料【2人分】

パン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g
パセリ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10g
卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・120g
牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・30g
小麦粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・12g
ベーコン・・・・・・・・・・・・・・・・・100g
人参・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・60g
玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 60g
ピーマン・・・・・・・・・・・・・・・・・60g
レンコン・・・・・・・・・・・・・・・・・60g
トマトホール缶・・・・・・・・・・・ 360g
オリーブオイル・・・・・・・・・・・24g
にんにく・・・・・・・・・・・・・・・・ 8g
コンソメ(固形)・・・・・・・・・・・5g
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2g
コショウ・・・・・・・・・・・・・・・・・0.06g
粉チーズ・・・・・・・・・・・・・・・・ 12g

－ 作り方 －

1. ボウルにパンを細かくちぎり卵、牛乳、小麦粉、生パセリのみじん切りを入れ塩コショウをし、こねて団子状にする。
2. 1. を沸騰した湯で 3分ゆで、水気をよく切っておく。
3. にんにくはみじん切りに、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、れんこんを 0.5cmの角切りにする。
4. 鍋にオリーブオイルを入れにんにくを炒め、香りが出たら 3 の材料を加えて弱火で 2 ～3分炒める。
5. 4 にトマトホール缶(水煮)、水 100ml、コンソメを加え蓋をして 10分ほど煮込み塩コショウで味を調える。
6. 2 と 5 を器に盛り、仕上げに粉チーズをかける。

材料 (1人分)	重量 (g)	熱量 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	VC当量 (mg)	AG当量 (mg)
パン	50	140	4.7	0.7	28.8	1.4	0	–
パセリ	5	2	0.2	0	0.4	0.3	6	62
卵	60	91	7.4	6.2	0.2	0	0	–
牛乳	15	10	0.5	0.6	0.7	0	0	–
小麦粉	6	22	0.5	0.1	4.6	0.2	0	–
ベーコン	50	203	6.5	19.6	0.2	0	18	–
人参	30	11	0.2	0	2.7	0.8	1	80
玉ねぎ	30	11	0.3	0	2.6	0.5	2	450
ピーマン	30	7	0.3	0.1	1.5	0.7	23	500
レンコン	30	20	0.6	0	4.7	0.6	14	529
トマトホール缶	180	36	1.6	0.4	7.9	2.3	18	623
オリーブオイル	12	111	0	12	0	0	0	–
にんにく	4	5	0.2	0.1	1.1	0.2	0	35
コンソメ(固形)	2.5	6	0.2	0.1	1.1	0	0	–
塩	1	0	0	0	0	0	0	–
コショウ	0.03	0	0	0	0	0	0	–
粉チーズ	6	29	2.6	1.9	0	0	0	–
合計		704	25.8	41.8	56.5	7	82	2279

AG当量
1565mg

“薬味でさっぱりといただける”

豚しゃぶサラダうどん

材料【2人分】

うどん（ゆで）・・・・・・・・・・・・・500g
トマト・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 250g
ブロッコリースプラウト・・・・・30g
豚肩ロース（薄切り）・・・・・・150g
白ねぎ・・・・・ ・・・・・・・・・・・・・24g
ミョウガ・・・・・・・・・・・・・・・・・・28g
めんつゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・100g

－ 作り方 －

1. ゆでうどんを熱湯でほぐしてから冷水にとりザルにあげ水気を切っておく。
2. トマトは 2等分にしてから薄切りに、豚肉は鍋に沸かした湯でサッとゆで、氷水で冷やしてから水気をよく切る。
3. 白ねぎとミョウガは小口切りにしておく。
4. うどんの上にトマト、豚肉、スーパースプラウト、3 をのせ、めんつゆを回しかける。

ワンポイント

ブロッコリースーパースプラウトは、抗酸化作用を持つスルフォラファンを特に多く含む食材で、優れた糖化反応を抑制する食材でもあります。また、食後の血糖値の上昇を抑制するなどの効果もあることが報告されています。たんぱく質が豊富な豚しゃぶと一緒にすることで、うどんによる血糖値上昇を抑制する作用が期待できます。

材料（1人分）	重量（g）	熱量（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食物繊維（g）	VC（mg）	AG当量（mg）
うどん（ゆで）	250	263	6.5	1	54	2	0	－
トマト	125	24	0.9	0.1	5.9	1.3	19	721
ブロッコリースーパースプラウト	15	6	0.7	0.1	1	0.3	12	450
豚肩ロース（薄切り肉）	75	190	12.8	14.4	0.9	0	2	－
白ねぎ	12	3	0.1	0	0.9	0.3	1	277
ミョウガ	14	2	0.1	0	0.4	0.3	0	117
めんつゆ	50	22	1.1	0	4.4	0	0	－
合計		510	22.2	15.6	67.5	4.2	34	1565

“おうちdeメキシカン”

エンチラーダ

A

〈サルサ〉

- トマト・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 70g
- レモン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・20g
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 50g
- 香菜・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・25g
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1g
- コショウ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・0.06g

B

〈ワカモレ〉

- アボカド・・・・・・・・・・・・・・・・・・・90g
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・50g
- レモン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・20g
- 香菜・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・25g
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1g

材料【2人分】

- 鶏むね肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・200g
- トルティーヤ（約2枚）・・・・・・・・・57.6g
- トマトホール缶・・・・・・・・・・・・・・ 200g
- レッドキドニービーンズ・・・・・・・ 70g
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・ ・・・・・50g
- にんにく・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8g
- オリーブオイル・・・・・・・・・・・・・・24g
- 鶏ガラスープ（顆粒）・・・・・・・・・・6g
- クミンパウダー・・・・・・・・・・・・・・・6g
- チリパウダー・・・・・・・・・・・・・・・・・1g
- オレガノ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1.5g
- パプリカパウダー・・・・・・・・・・・・ 1g
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1g
- 溶けるチーズ・・・・・・・・・・・・・・・・70g
- ハラペーニョ・・・・・・・・・・・・・・・・・10g

ワンポイント

レッドキドニービーンズは金時豆と同じく、抗酸化作用・抗糖化作用があることが知られているアントシアニンというポリフェノールを豊富に含んでいます。チーズは高たんぱくで脂肪燃焼効果の高いビタミンB2 やカルシウムを含む一方でビタミンCは少ないことが知られていますが、ビタミンCを多く含むレモンを使ったサルサと一緒に食べることでバランスよく栄養を摂取することができます。

－ 作り方 －

1. 鶏むね肉をゆでて、手で細かく裂いておく。
2. オリーブオイルでにんにくを炒めてから、玉ねぎのみじん切りも加え炒める。
3. 2 にレッドキドニービーンズ、クミンパウダー、チリパウダー、パプリカパウダー、オレガノを加えて炒めてから、鶏ガラスープ（顆粒）とトマトホール缶（水煮）を入れ煮込む。
4. 3 に鶏むね肉を加えて、塩で味を調える。
5. トルティーヤに 4 を入れラップサンドのように巻く。
6. 耐熱皿に 5 の巻いたトルティーヤを並べ溶けるチーズ、お好みでハラペーニョをかけて、180度のオーブンで 10分ほど焼く。
8. 付け合わせ

＜サルサ＞ A はトマト、玉ねぎ、香菜をみじん切りにして塩、レモン汁で味付けをする。

＜ワカモレ＞ B はアボカドをフォークでつぶし、玉ねぎと香菜のみじん切りを加えて塩、レモン汁で味付けをする。

材料（1人分）	重量（g）	熱量（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食物繊維（g）	VC当量（mg）	AG当量（mg）
鶏むね肉	100	191	19.5	11.6	0	0	2	－
トルティーヤ（約1枚）	28.8	74	1.5	1.3	12.9	0.5	0	－
トマトホール缶	100	20	0.9	0.2	4.4	1.3	10	346*
レッドキドニービーンズ	35	45	3.4	0.2	8.8	3.1	0	－
玉ねぎ	25	9	0.3	0	2.2	0.4	2	375
にんにく	4	5	0.2	0.1	1.1	0.2	0.4	35
オリーブオイル	12	111	0	12	0	0	0	－
鶏ガラスープ（顆粒）	3	6	0.4	0.1	0.9	0	0	－
クミンパウダー	3	8	0.4	0.5	0.9	0.2	0	－
チリパウダー	0.5	2	0.1	0.1	0.3	0	0	－
オレガノ	0.75	2	0.1	0.1	0.5	0.3	0	－
パプリカパウダー	0.5	2	0.1	0.1	0.3	0	0	－
塩	0.5	0	0	0	0	0	0	－
溶けるチーズ	35	17	1.1	1.3	0.1	0	0	－
ハラペーニョ	5	0	0	0	0.4	0.1	0.1	－
トマト<A>	35	7	0.3	0	1.7	0.4	5.3	202
玉ねぎ<A>	25	9	0.3	0	2.2	0.4	2	375
レモン<A>	10	3	0	0	0.9	0	5	－
香菜<A>	12.5	3	0.2	0.1	0.4	0.3	3.2	－
塩<A>	0.5	0	0	0	0	0	0	－
コショウ<A>	0.03	0	0	0	0	0	0	－
アボカド<B>	45	84	1.1	8.4	2.8	2.4	6.8	1227
玉ねぎ<B>	25	9	0.3	0	2.2	0.4	2	375
レモン<B>	10	3	0	0	0.9	0	5	－
香菜<B>	12.5	3	0.2	0.1	0.4	0.3	3.2	－
塩<B>	0.5	0	0	0	0	0	0	－
合計		613	30.4	36.2	44.3	10.3	47	2935

AG当量
952mg

“タイ料理を和風に”

和風ガパオライス

材料【2人分】

鶏挽き肉・・・・・・・・・・・・・200g
白ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・20g
ニラ・・・・・・・・・・・・・・・・・30g
パプリカ(赤)・・・・・・・・・・40g
パプリカ(黄)・・・・・・・・・・40g
うなぎ蒲焼のタレ・・・・・・・40g
鷹の爪・・・・・・・・・・・・・・・1g
サラダ油①・・・・・・・・・・・・16g
ご飯・・・・・・・・・・・・・・・・・280g
粉山椒・・・・・・・・・・・・・・・0.1g

A
卵・・・・・・・・・・・・・・・・120g
サラダ油②・・・・・・・・・10g
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・3g
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・1g

－ 作り方 －

1. 白ねぎはみじん切りニラは 1cmのざく切り、パプリカは 1cm角に切る。
2. フライパンにサラダ油①を引き、鶏挽き肉を炒め表面が白っぽくなったら、白ねぎとパプリカを加え、うなぎ蒲焼きのタレと一緒に弱火で炒める。
3. 全体に火が通ったら、最後にニラを加えしんなりするまで炒める。
4. A の卵に砂糖と塩を入れ、別のフライパンにサラダ油②を入れ炒り卵を作る。
5. ご飯の上に 3 と 4 を盛り付け粉山椒をふりかける。

材料（1人分）	重量（g）	熱量（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食物繊維（g）	VC（mg）	AG当量（mg）
鶏挽き肉	100	166	20.9	8.3	0	0	0	–
白ねぎ	10	3	0.1	0	0.5	0.2	1	83
ニラ	15	3	0.3	0.1	0.2	0.4	3	145
パプリカ(赤)	20	6	0.2	0	1.1	0.3	34	333
パプリカ(黄)	20	5	0.2	0	1.1	0.3	30	316
うなぎ蒲焼きのタレ	20	35	0.6	0	8.2	0	0	–
鷹の爪	0.5	2	0.1	0.1	0.1	0.2	0	75
サラダ油①	8	74	0	8	0	0	0	–
ご飯	140	235	3.5	0.4	51.5	0.4	0	–
粉山椒	0.05	0	0	0	0	0	0	–
卵<A>	60	91	7.4	6.2	0.2	0	0	–
サラダ油<A>②	5	46	0	5	0	0	0	–
砂糖<A>	1.5	6	0	0	1.5	0	0	–
塩<A>	0.5	0	0	0	0	0	0	–
合計		672	33.3	28.1	64.4	1.8	68	952

AG当量
1059mg

“ハーブ香るタルタルソースが絶妙な一皿”

カジキマグロのフライ

材料【2人分】

カジキマグロ・・・・・・・200g
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・0.6g
コショウ・・・・・・・・・・・・0.06g
パプリカ(赤)・・・・・・・60g
キャベツ・・・・・・・・・・・100g
レモン・・・・・・・・・・・・・・20g
パセリ・・・・・・・・・・・・・・10g
<衣>
小麦粉・・・・・・・・・・・・・・18g
卵・・・・・・・・・・・・・・・・・30g
パン粉・・・・・・・・・・・・・・20g
サラダ油・・・・・・・・・・・・32g

A
- マヨネーズ・・・・・・・40g
- ディル・・・・・・・・・・・10g
- 卵(ゆで)・・・・・・・・・・60g
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・1g
- コショウ・・・・・・・・・・・0.06g

－作り方－

1. カジキマグロは、2cm幅にスティック状に切って塩コショウをする。
2. パプリカは 1cm幅に切る。
3. カジキマグロを小麦粉、卵、パン粉に順番につけて油で揚げる。
4. A のマヨネーズに刻んだディルとゆで卵、塩コショウを入れてタルタルソースを作る。
5. お皿にキャベツの千切り、くし形に切ったレモン、パセリとともに 3 を盛り付ける

ワンポイント

カジキマグロ、という名前からマグロの赤身を連想しますが、実際にはメカジキ（マカジキ）の事を指し、きれいなピンクがかった白身が特徴です。DHAやEPAはもちろんのこと、カルシウムやリンなどの吸収を良くするビタミンD含んでいるので骨を丈夫にする為にはお勧めの食材です。また、パセリには糖化反応抑制作用がありますので、盛り付けの飾りと思わずぜひ残さずにどうぞ。

材料（1人分）	重量（g）	熱量（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食物繊維（g）	VC当量（mg）	AG当量（mg）
カジキマグロ	100	141	18.3	6.7	0.1	0	1	–
塩	0.3	0	0	0	0	0	0	–
コショウ	0.03	0	0	0	0	0	0	–
パプリカ(赤)	30	9	0.3	0.1	1.7	0.5	51	500
キャベツ	50	12	0.7	0.1	1.7	0.9	21	429
レモン	10	3	0	0	0.9	0	5	–
パセリ	5	2	0.2	0	0.1	0.3	6	62
サラダ油	16	147	0	16	0	0	0	–
小麦粉	9	34	0.7	0.2	6.6	0.2	0	–
卵	15	23	1.9	1.6	0.1	0	0	–
パン粉	10	37	1.5	0.7	6	0.4	0	–
マヨネーズ<A>	20	141	0.3	15.1	0.9	0	0	–
ディル<A>	5	15	0.8	0.8	1.7	1.1	1	68
卵(ゆで)<A>	30	45	3.9	3	0.1	0	0	–
塩<A>	0.5	0	0	0	0	0	0	–
コショウ<A>	0.03	0	0	0	0	0	0	–
合計		609	28.6	44.3	19.9	3.4	85	1059

“磯の風味と濃厚な甘みが贅沢な一皿”

うにとパプリカのパスタ

材料【2人分】

うに・・・・・・・・・・・・・・・60g
パプリカ(赤)・・・・・・40g
パプリカ(黄)・・・・・・40g
クレソン・・・・・・・・・・120g
オリーブオイル・・・・・24g
塩・・・・・・・・・・・・・・・・1g
コショウ・・・・・・・・・・・・0.06g
醤油・・・・・・・・・・・・・・10g
アンチョビソース・・・・・10g

A
パスタ(乾麺)・・・・・・・200g
塩・・・・・・・・・・・・・・・・分量外

AG当量
649mg

－ 作り方 －

1. クレソンは半分に切る。
2. パプリカは(赤)(黄)ともに 0.5cm角に切る。
3. フライパンにオリーブオイルを引き、クレソンの茎の部分を塩、コショウで炒める。
4. ゆで上がった A パスタと残りのクレソンの葉部分を 3. に入れアンチョビソースを入れ軽く炒め醤油を回し入れる。
5. お皿に 3 を盛り、2 を全体に散らして、上にうにを盛り付ける。

ワンポイント

うには脂溶性のビタミンEが豊富なので、オイル系のパスタとの摂取はお勧めです。また、赤パプリカにはビタミンAが、黄色のパプリカにはビタミンCや抗酸化物として知られるルテインが含まれており、一皿で様々な栄養素をとることができます。

材料 (1人分)	重量 (g)	熱量 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	VC (mg)	AG当量 (mg)
うに	30	36	4.8	1.4	1	0	1	–
パプリカ(赤)	20	6	0.2	0	1.1	0.3	34	333
パプリカ(黄)	20	5	0.2	0	1.1	0.3	30	316
クレソン	60	9	1.3	0.1	0	1.5	16	–
オリーブオイル	12	111	0	12	0	0	0	–
塩	0.5	0	0	0	0	0	0	–
コショウ	0.03	0	0	0	0	0	0	–
醤油	5	4	0.4	0	0.5	0	0	–
アンチョビソース	5	12	1.1	0.8	0.2	0	0	–
パスタ(乾麺)<A>	100	373	13	2.3	71	3.8	0	–
合計		556	21	16.6	74.9	5.9	81	649

“ごはんがススム定番おかず”

チャプチェ

材料【2人分】

春雨(乾燥)・・・・・・・・・・・・40g
牛肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g
ほうれん草・・・・・・・・・・・・・30g
きぐらげ(乾燥)・・・・・・・・・・2g
パプリカ(赤)・・・・・・・・・・・60g
人参・・・・・・・・・・・・・・・・・・120g
玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・60g
しいたけ・・・・・・・・・・・・・・・48g
きゅうり・・・・・・・・・・・・・・・24g
いりごま(白)・・・・・・・・・・・・7g
鷹の爪・・・・・・・・・・・・・・・・・1g

A
にんにく・・・・・・・・・・・・・・・4g
醤油・・・・・・・・・・・・・・・・・12g
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・6g
ごま油・・・・・・・・・・・・・・・・8g

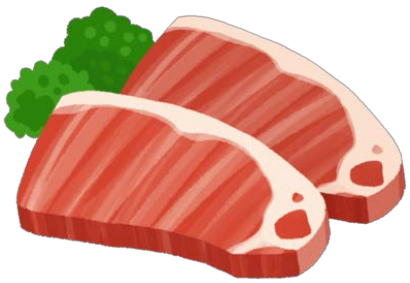
B
醤油・・・・・・・・・・・・・・・・・36g
みりん・・・・・・・・・・・・・・・・18g
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・18g
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1g
ごま油・・・・・・・・・・・・・・・・12g

– 作り方 –

1. 春雨は熱湯で 5分程度ゆでて、適当な長さに切る。
2. 牛肉に A をまぶし下味をつけておく。
3. 人参、きゅうり、玉ねぎ、パプリカ、しいたけは千切りにし、人参は下ゆでする。
4. きくらげを水で戻して千切りにする。ほうれん草は 4cmぐらいに切っておく。
5. きゅうり以外の野菜を歯ごたえが残る程度に炒めて取り出しておく。
6. フライパンで牛肉を炒めて取り出しておく。
7. 春雨に B の調味料を加え、ごま油を入れたフライパンで汁気がなくなるまで炒める。
8. 7 に、いりごま、鷹の爪と、全ての材料を入れて混ぜ合わせる。

ワンポイント

牛肉は、鉄分を体内に吸収されやすい「ヘム鉄」として含んでいることから貧血予防に効果的な食材であるといわれています。また、多くの酵素の働きを助ける亜鉛も豊富に含む食材です。
ごまの成分として抗酸化作用のあるセサミンが知られていますが、白ゴマと黒ゴマに含まれるセサミン量は変わりません。しかし糖化反応を抑制する作用は白ごまよりも黒ゴマのが強いです。仕上げに振りかけるゴマは、黒ゴマを選びましょう。



材料（1人分）	重量（g）	熱量（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食物繊維（g）	VC（mg）	AG当量（mg）
春雨（乾燥）	20	68	0	0	16.9	0.3	0	–
牛肉	50	186	7.2	16.5	0.1	0	1	–
ほうれん草	15	3	0.3	0.1	0.5	0.4	5	409
きくらげ（乾燥）	1	2	0.1	0	0.7	0.6	0	0
パプリカ（赤）	30	9	0.3	0.1	2.2	0.5	51	500
人参	60	22	0.4	0.1	5.4	1.5	2	159
玉ねぎ	30	11	0.3	0	2.6	0.5	2	450
しいたけ	24	6	1.1	0.1	1.8	1.3	4	116
きゅうり	12	2	0.1	0	0.4	0.1	2	48
いりごま（白）	3.5	21	0.7	1.9	0.7	0.4	0	1
鷹の爪	0.5	2	0.1	0.1	0.3	0.2	0	75
にんにく<A>	2	3	0.1	0	0.5	0.1	0	–
醤油<A>	6	6	0.7	0	0.9	0	0	–
砂糖<A>	3	12	0	0	3	0	0	–
ごま油<A>	4	19	0	2.0	0	0	0	–
醤油（B）	18	13	1.4	0	1.8	0	0	–
みりん（B）	9	22	0	0	3.9	0	0	–
砂糖（B）	9	35	0	0	8.9	0	0	–
塩（B）	0.5	0	0	0	0	0	0	–
ごま油（B）	6	55	0	6	0	0	0	–
合計		497	12.7	26.9	50.6	5.6	67	1758

AG当量
1664mg

“色とりどりの野菜を使って”

野菜のキッシュ

材料【2人分】

人参・・・・・・・・・・・・・・・・60g
パプリカ(赤)・・・・・・・・・80g
パプリカ(黄)・・・・・・・・・・80g
ズッキーニ・・・・・・・・・・・100g
茄子・・・・・・・・・・・・・・・・120g
かぼちゃ・・・・・・・・・・・・・120g
冷凍パイシート・・・・・・・260g

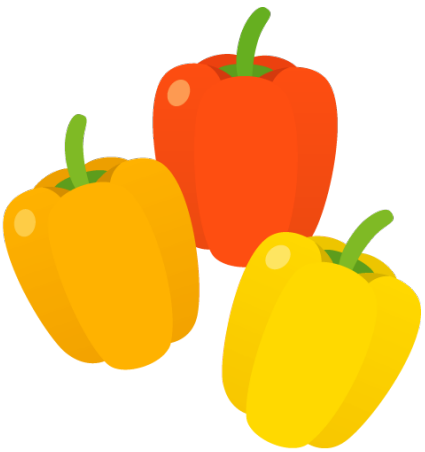
A
卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・・120g
生クリーム・・・・・・・・・・・・20g
牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・20g
粉チーズ・・・・・・・・・・・・・4g
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・0.6g
コショウ・・・・・・・・・・・・・・0.06g

－ 作り方 －

1. 野菜をピーラーなどを使って薄切りにする。ナスは水にさらしてアクを抜く。
   その後全ての野菜を電子レンジで温め柔らかくしておく。
2. 冷凍パイシートを耐熱容器に広げて、フォークで全体に穴を開けておく。
3. パイシートの中に外側から野菜を巻いて層を作る。
4. A のフィリングの材料を全て混ぜ合わせ仕上げに塩コショウで味を整え、
   野菜の間を埋めるように流し込んでいく。
5. 200℃に予熱したオーブンで 25分焼いて、粗熱をとる。

ワンポイント

赤パプリカ・黄パプリカに抗糖化作用があることは「うにとクレソンのパスタ」で説明しましたが、それ以外にもズッキーニには利尿作用のあるカリウムが含まれており、むくみを改善する効果があります。また茄子の紫色はナスニンというポリフェノールで、抗酸化作用だけでなく、コレステロールの吸収を抑える作用としても知られています。



材料 （1人分）	重量 （g）	熱量 （Kcal）	たんぱく質 （g）	脂質 （g）	炭水化物 （g）	食物繊維 （g）	VC当量 （mg）	AG当量 （mg）
人参	30	11	0.2	0	2	0.8	1	80
パプリカ（赤）	40	12	0.4	0.1	2.2	0.6	68	667
パプリカ（黄）	40	11	0.3	0.1	2.1	0.5	60	632
ズッキーニ	50	7	0.7	0.1	0.8	0.7	60	260
茄子	60	13	0.7	0.1	1.7	1.3	2	600
かぼちゃ	60	55	1.1	0.2	10.3	2.1	26	19
冷凍パイシート	130	543	7	35.5	48.9	0	0	–
卵<A>	60	91	7.4	6.2	0.2	0	0	–
生クリーム<A>	10	43	0.2	4.5	0.3	0	0	–
牛乳<A>	10	7	0.3	0.4	0.5	0	0.1	–
粉チーズ<A>	2	10	0.9	0.6	0	0	0	–
塩<A>	0.3	0	0	0	0	0	0	–
コショウ<A>	0.03	0	0	0	0	0	0	–
合計		803	19.2	47.8	69	6	217	1664

材料【2人分】

ラムチョップ・・・・・・・・・・・240g
茄子・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g
パプリカ(赤)・・・・・・・・・・30g
パプリカ(黄)・・・・・・・・・・30g
玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・100g
にんにく・・・・・・・・・・・・・・8g
しょうが・・・・・・・・・・・・・・12g
トマトピューレ・・・・・・・・・80g
鶏ガラスープ(顆粒)・・・・200g
サラダ油・・・・・・・・・・・・・12g
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2g
コショウ・・・・・・・・・・・・・・0.06g

A

<スパイス>
カレー粉・・・・・・・・・・・・・・20g
チリペッパー ・・・・・・・・・・1g
クミンシード・・・・・・・・・・・ 5g
ガラムマサラ・・・・・・・・・・ 2g

☆ご飯・・・・・・・・・・・・・・・280g
☆パセリ・・・・・・・・・・・・・ 16g
☆バター ・・・・・・・・・・・・・10g

－ 作り方 －

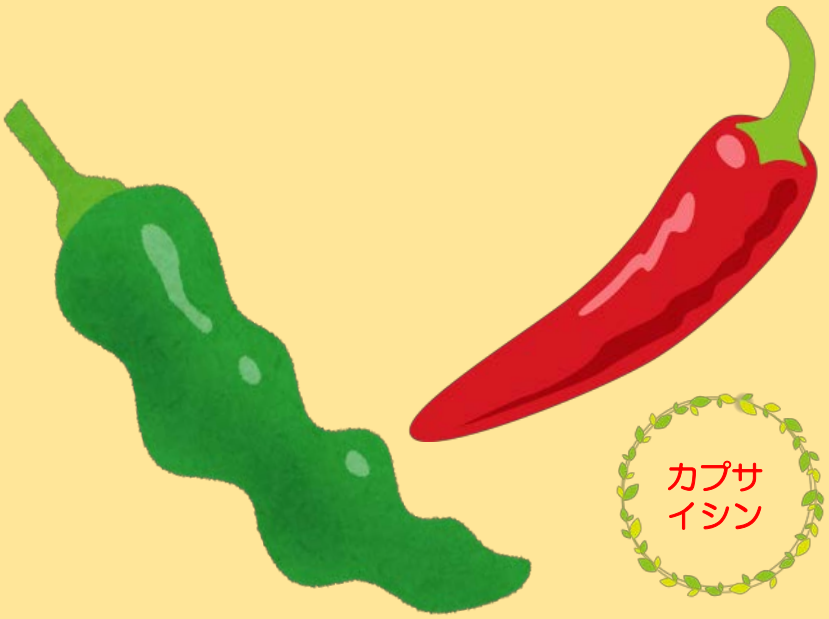
1. ラムチョップに塩、コショウをすりこむ。
2. 茄子とパプリカは縦に 2cmの厚さに切る。
3. フライパンにサラダ油を入れて、1 のラムチョップと 2 の野菜を入れて両面焼く。
4. 玉ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
5. フライパンにサラダ油を入れて、玉ねぎを中火で飴色になるまで炒める。
6. 5 に、にんにくとしょうがを加えて炒める。
7. 6 にトマトピューレと鶏ガラスープ 100gを入れてから、A のスパイスを全て加える。
8. ☆印の温かいご飯にバター、パセリのみじん切りを加え混ぜ合わせる。
9. 7 にラムを加えて 10分煮てから塩で味を調え、器に茄子とパプリカと 8 を一緒に盛り合わせる。

ワンポイント

なすは含まれる水分量が多いため、重量あたりで比較するとビタミンやミネラル量が他の野菜に比べて低い値になっています。だからといって栄養価の低い野菜というわけではありません。なすの紫色はナスニンと呼ばれるアントシアン系ポリフェノールの一種で、抗酸化作用、抗炎症作用があります。抗糖化作用もナスニンによるものと考えられます。
その他には、ナスニンの脂質代謝改善作用、抗菌作用、虫歯の予防作用などの報告があります。

材料（1人分）	重量（g）	熱量（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食物繊維（g）	VC（mg）	AG当量（mg）
ラムチョップ	120	428	19.1	34.9	5.2	0	1	−
茄子	50	11	0.6	0.1	2.6	1.1	2	500
パプリカ（赤）	15	5	0.2	0	1.1	0.2	26	375
パプリカ（黄）	15	4	0.1	0	1	0.2	23	237
玉ねぎ	50	19	0.5	0.1	4.4	0.8	4	750
にんにく	4	5	0.2	0.1	1.1	0.2	0	35
しょうが	6	2	0.1	0	0.4	0.1	0	120
トマトピューレ	40	16	0.8	0	4	0.7	4	−*
鶏ガラスープ（顆粒）	100	7	1.1	0.2	0	0	0	−
サラダ油	6	55	0	6	0	0	0	−
塩	1	0	0	0	0	0	0	−
コショウ	0.03	0	0	0	0	0	0	−
カレー粉<A>	10	42	1.3	1.2	6.3	3.7	0	−
チリペッパー<A>	0.5	2	0.1	0.1	0.3	0	0	−
クミンシード<A>	2.5	9	0.5	0.6	1.1	0.3	0	−
ガラムマサラ<A>	1	5	0.1	0.2	0.6	0	0	−
ご飯	140	235	3.5	0.4	51.9	0.4	0	−
パセリ	8	4	0.3	0.1	0.7	0.5	10	100
バター	5	37	0	4.1	0	0	0	−
合計		886	28.5	48.1	80.7	8.2	70	2117

レシピで使われている抗糖化食材②



唐辛子は、ビタミンC、A、Eやβ-カロテンが多い野菜として知られています。普通の赤い唐辛子の特徴的な成分はパプリカオレオレジンですが、万願寺唐辛子は緑色なのでこれは含まれていません。唐辛子の辛味の成分はカプサイシンで、舌の辛味知覚神経を強力に刺激します。唐辛子の食前摂取により食後高血糖を緩和する作用も報告されています。万願寺唐辛子の抽出物には抗糖化作用が確認されています。

カプサイシンを摂取すると体温上昇、発汗を認め安静時基礎代謝が上昇するのでダイエットに効果があるという説もあります。しかし基礎代謝の上昇は一過性であり、その後は反動で基礎代謝が低下するので、反動の期間の方が長ければかえって肥満を助長するというデータもあります。カプサイシンをたくさん摂取してのダイエットは無効なようです。

カプサイシンは消化管粘膜の求心性知覚線維の終末を刺激する作用があり、量が多いと神経終末が破壊されます。近年注目されている腸脳相関とは、腸内細菌叢など腸内環境と中枢神経機能が双方向性に互い連絡しあうシステムを意味し、情報伝達は血液を介した経路と迷走神経を介した神経経路の二つの経路があります。例えば、腸内の善玉菌が増えて短鎖脂肪酸生成量が増えると、不安やよくうつ症状が緩和されるといった現象です。カプサイシンを大量に摂取すると消化管粘膜の神経末端が破壊されて、腸脳相関がうまく働かなくなる可能性があります。特に乳児・小児期に求心性迷走神経の破壊をきたすと、影響が大きいので、子供へのカプサイシンは控えるべきです。

“京野菜を使った和風バーガー”

万願寺とうがらしと根菜バーガー

材料【2人分】

牛切り落とし肉・・・・・・・・・・・・・ 200g
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1g
コショウ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・0.06g
サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10g
レンコン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・60g
玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・50g
万願寺とうがらし・・・・・・・・・・・・120g
ミニトマト・・・・・・・・・・・・・・・・・・・30g
バンズ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g
ホースラディッシュ（チューブ）・・8g
マヨネーズ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 24g

A
醤油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・18g
みりん・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・18g
酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・15g
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2g

－ 作り方 －

1. 牛の切り落としは粗めのみじん切りにしてから塩コショウをして、粘りが出るまでよくこねる。
2. バンズより少し大きめの形に成形して、空気を抜く。
3. フライパンにサラダ油を引き 2 を入れ両面をこんがり焼いたら、弱火にして蓋をして 5分焼く。
4. 3 の焼いた肉の余分な油をペーパーで拭き取り、あらかじめ合わせた A を全て入れ、肉に絡める。
5. 玉ねぎは、1cmの輪切りにれんこんは、1cmの厚みに切り、万願寺とうがらしはヘタを取り、フライパンにサラダ油を引きソテーする。
6. バンズの両面にホースラディッシュとマヨネーズを混ぜ合わしたものを塗り、4 と 5 を順番に重ね、ミニトマトもその上にのせバンズで挟む。

材料（1人分）	重量（g）	熱量（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食物繊維（g）	VC当量（mg）	AG当量（mg）
牛切り落とし肉	100	286	17.7	22.3	0.3	0	1	－
塩	0.5	0	0	0	0	0	0	－
コショウ	0.03	0	0	0	0	0	0	－
サラダ油	5	46	0	5	0	0	0	－
レンコン	30	20	0.6	0	4.7	0.6	14	529
玉ねぎ	25	9	0.3	0	2.2	0.4	2	375
万願寺とうがらし	60	18	1	0.1	4.1	1.5	54	180
ミニトマト	15	4	0.2	0	0.9	0.2	5	107
バンズ	50	179	4.9	5.5	26	1.2	0	－
ホースラディッシュ（チューブ）	4	3	0.1	0	0.7	0.3	3	38
マヨネーズ	12	84	0.2	9	0.5	0	0	－
醤油<A>	9	6	0.7	0	0.9	0	0	－
みりん<A>	9	22	0	0	3.9	0	0	－
酒<A>	7.5	8	0	0	0.4	0	0	－
砂糖<A>	1	4	0	0	1	0	0	－
合計		689	25.7	41.9	45.6	4.2	79	1229

AG当量
1460mg

“さっぱりと食べられる”

そばサラダ

材料【2人分】

ツナ缶・・・・・・・・・・・・・100g
玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・60g
大葉・・・・・・・・・・・・・・・2g
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・2g
コショウ・・・・・・・・・・・・0.06g
マヨネーズ・・・・・・・・・・48g
ミニトマト・・・・・・・・・・・・60g
オクラ・・・・・・・・・・・・・・20g
ミョウガ・・・・・・・・・・・・・30g
ブロッコリースプラウト・80g
サラダ菜・・・・・・・・・・・・20g
そば（乾麺）・・・・・・・・・・200g

A
そばつゆ・・・・・・・・72g
サラダ油・・・・・・・・40g
ごま油・・・・・・・・・・8g

－ 作り方 －

1. 玉ねぎはスライスして、大葉はせん切りにする。
2. ツナ缶は油切りをしてから、1 とマヨネーズ、塩コショウを入れ和える。
3. オクラは鍋に湯を沸かし、塩を入れ 1分ほどゆでてから、0.5㎝の輪切りにする。
4. ミョウガは千切りにミニトマトは半分にカットして、ブロッコリープラウトは根の部分を切っておく。
5. A のドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
6. そばをゆで、冷水でよく洗ってから水気を切っておく。
7. 器にサラダ菜をしいて、そばを盛り 4 の切った野菜やブロッコリープラウトをのせ、仕上げに 2 のツナを盛り、オクラを飾り付ける。
8. 食べる直前に 5 のドレッシングをかける。

材料（1人分）	重量（g）	熱量（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食物繊維（g）	VC（mg）	AG当量（mg）
ツナ缶	50	134	8.9	10.9	0.1	0	0	–
玉ねぎ	30	11	0.3	0	2.6	0.5	2	450
大葉	1	0	0	0	0.1	0.1	0	–
塩	1	0	0	0	0	0	0	–
コショウ	0.03	0	0	0	0	0	0	–
マヨネーズ	24	169	0.4	18.1	1.1	0	0	–
ミニトマト	30	9	0.3	0	2.2	0.4	10	214
オクラ	10	3	0.2	0	0.7	0.5	1	21
ミョウガ	15	2	0.1	0	0.4	0.3	0	125
ブロッコリースプラウト	40	8	0.8	0.2	1	0.7	26	400
サラダ菜	10	1	0.2	0	0.2	0.2	1	250
そば（乾麺）	100	296	12.5	1.8	57.5	3.9	0	–
そばつゆ<A>	36	16	0.8	0	3.1	0	0	–
サラダ油<A>	20	184	0	20	0	0	0	–
ごま油<A>	4	37	0	4	0	0	0	–
合計		870	24.5	55	69	6.6	40	1460

AG当量
591mg

“意外な組み合わせが新鮮なエスニック鍋”

スイートチリソース鍋

材料【2人分】

豚薄切り肉（しゃぶしゃぶ用）・・・・・・・・・・・・・200g
エビ・・・・・・・・・・・・・・・・・・120g
しいたけ・・・・・・・・・・・・・・・80g
えのき・・・・・・・・・・・・・・・・ 100g
ブロッコリー・・・・・・・・・・・・・120g
中華麺（ゆで）・・・・・・・・・・・ 380g
スイートチリソース・・・・・・・144g
ナンプラー・・・・・・・・・・・・・・17g

スイートチリソース

－ 作り方 －

1. しいたけは半分に切り、ブロッコリー、えのきは食べやすい大きさに切り分けておく。
2. 鍋にスイートリソース、ナンプラー、水 500g（分量外）を入れて、煮立ってきたら火を弱めて、具材を入れて食べる。
3. 〆に中華麺（ゆで）を入れて食べる。

ワンポイント

ブロッコリーはビタミンC、E、Kなどのビタミン、葉酸、カリウムなどのミネラル、食物繊維を含みます。ブロッコリー、カリフラワー、キャベツといったアブラナ科の野菜には特徴的な成分としてスルフォラファン、インドール3カルビノールといった成分が含まれています。スルフォラファンは糖化反応抑制作用のほか、DNA保護作用および抗酸化作用があります。

材料（1人分）	重量（g）	熱量（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食物繊維（g）	VC（mg）	AG当量（mg）
豚薄切り肉（しゃぶしゃぶ用）	100	263	19.3	19.2	0.2	0	1	－
エビ	60	57	13	0.2	0.1	0	1	－
しいたけ	40	7	1.2	0.2	2	1.4	4	193
えのき	50	11	1.4	0.1	3.8	2	1	15
ブロッコリー	60	20	2.6	0.3	3.1	2.6	72	383
中華麺（ゆで）	190	283	9.3	1.1	55.5	2.5	0	－
スイートチリソース	72	72	0.3	0.1	16.6	0.4	1	－
ナンプラー	8.5	4	0.8	0	0.3	0	0	－
合計		717	47.9	21.2	81.6	8.9	80	591

種実類

AG当量
600mg

“目にも美味しい彩りサラダ”

いちごのサラダ

材料【2人分】

いちご・・・・・・・・・・・・・・・・・120g
ベビーリーフ・・・・・・・・・・・200g
モッツァレラチーズ・・・・・・160g
生ハム・・・・・・・・・・・・・・・・・120g
くるみ・・・・・・・・・・・・・・・・・・32g
パン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g

〈ソース〉

いちご・・・・・・・・・・・・・・・・・・・120g

A
オリーブオイル・・・・・・・・48g
白ワインビネガー・・・・・・40g
はちみつ・・・・・・・・・・・・・10g
レモン・・・・・・・・・・・・・・・ 10g
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・0.6g
コショウ・・・・・・・・・・・・・・ 0.06g

－ 作り方 －

1. いちごは 1/4にカットし、モッツァレラチーズもいちごと同じぐらいの大きさに切る。くるみは細かく砕いておく。
2. ベビーリーフにいちご、モッツァレラチーズ、生ハムを盛り付け、くるみを散らす。
3. ソース用のいちごをミキサーにかけてピューレ状にし、A の材料と混ぜ合わせる。
4. サラダをお皿に盛り付け、ソースとパンを添える。

ワンポイント

イチゴは糖分が多い印象がありますが、我々の研究から実は抗糖化作用の強い果物であることが分かっています。また、ケルセチンやアントシアニンなどのポリフェノール以外にも豊富なビタミンやミネラルを含んでいます。特にビタミンCは、ビタミンEと一緒に摂取することで更に強い抗酸化作用が期待できるため、ビタミンEの多いクルミとイチゴの食べ合わせは理にかなっています。果実の中でもいちごは特別な存在かもしれません。改良された品種の数が数知れず、切磋琢磨しながら、新しい新種のいちごが登場します。いちごが主役のショートケーキはケーキの定番、懐石料理のデザートにいちごが数粒登場することもあります。いちごを1日5粒程度食べることで糖化ストレス緩和に関する重要な働きがあることがわかりました。

いちごは糖化ストレス対策 第1段階 血糖スパイクを緩和する事がわかりました。作用機序はαグルコシダーゼという酵素の働きを弱めること。この酵素はショ糖などの二糖類をグルコースなどの単糖類に分解する作用があります。この酵素が抑制されればグルコースへの分解がゆっくりになり、血糖が上がりにくくなるのです。第2段階としていちごにはAGEs生成抑制作用があることがわかっています。しかもいちごを食べると幸せな気分になる人も少なくありません。おいしいいちごサラダをお召し上がりください。

材料（1人分）	重量（g）	熱量（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食物繊維（g）	VC（mg）	AG当量（mg）
いちご	60	21	0.55	0.06	4.34	0.85	37.82	–
ベビーリーフ	100	16	1.8	0.4	2.4	2	36	–
モッツァレラチーズ	80	224	22.4	1.36	2.48	0	0	–
生ハム	60	148	14.4	9.96	0.3	0	10.8	–
くるみ	16	108	2.34	11.01	0.67	1.2	0	600
パン	50	133	4.25	1.9	23.55	1	0	–
いちご<A>	60	21	0.55	0.06	4.34	0.85	37.82	–
オリーブオイル<A>	24	221	0	24	0	0	0	–
白ワインビネガー<A>	20	4	0.02	0	0.24	0	0	–
はちみつ<A>	5	15	0.01	0	3.99	0	0.15	–
レモン<A>	5	1	0.02	0.01	0.43	0	2.5	–
塩<A>	0.3	0	0	0	0	0	0	–
コショウ<A>	0.03	0	0	0	0	0	0	–
合計		912	46.34	48.76	42.76	5.9	125.09	600

葉菜類

“爽やかなソースが後を引く”

チキンカツのトマトハニーソース

材料【2人分】

鶏むね肉（皮付）・・・・・・・・・・・260g
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・0.6g
コショウ・・・・・・・・・・・・・・・・・・0.06g
粒マスタード・・・・・・・・・・・・・・・18g
ルッコラ・・・・・・・・・・・・・・・・・・30g
レモン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10g
オリーブオイル・・・・・・・・・・・・36g

A
- ミニトマト・・・・・・・・・・・・・・40g
- 酢またはシェリービネガー60g
- はちみつ・・・・・・・・・・・・・・42g
- ミントの葉・・・・・・・・・・・・・1.2g

＜衣＞
パン粉（ 細目）・・・・・・・・・・・・・18g
薄力粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・18g
卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・50g
粉チーズ・・・・・・・・・・・・・・・・・12g
パセリ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・18g

－ 作り方 －

1. 鶏むね肉は綿棒などで薄く延ばし、両面に塩コショウをし片面に粒マスタードを塗る。
2. A のミニトマトはくし型に 4等分にする。
3. A の酢又はシェリービネガーとはちみつをよく混ぜ合わせてから、 2 とミントの葉を入れる。
4. 鶏むね肉に小麦粉、卵、パルメザンチーズとみじん切りにしたパセリを混ぜたパン粉の順につけ、中に火が通るまでオリーブオイルで焼く。
5. お皿にチキンカツとルッコラを盛り付け、レモンを添えて 3 のソースをかけて食べる。

材料（1人分）	重量（g）	熱量（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食物繊維（g）	VC当量（mg）	AG当量（mg）
鶏むね肉（皮付）	130	249	25.4	15.1	0	0	4	–
塩	0.3	0	0	0	0	0	0	–
コショウ	0.03	0	0	0	0	0	0	–
粒マスタード	9	21	0.7	1.4	1.2	0	0	–
ルッコラ	15	3	0.3	0.1	0.1	0.4	10	88
レモン	5	2	0	0	0.3	0.2	3	–
オリーブオイル	18	166	0	18	0	0	0	–
ミニトマト<A>	20	6	0.2	0	1.2	0.3	6	143
酢またはシェリービネガー<A>	30	8	0	0	0.7	0	0	–
はちみつ<A>	21	62	0	0	16.7	0	1	–
ミントの葉<A>	0.6	0	0.2	0	0.1	0.1	19	18
パン粉（細目）	9	34	1.3	0.6	5.4	0.4	0	–
薄力粉	9	34	0.7	0.2	6.6	0.2	0	–
卵	25	38	3.1	2.6	0.1	0	0	–
粉チーズ	6	29	2.6	1.9	0.1	0	0	–
パセリ	9	4	0.3	0.1	0.1	0.6	11	113
合計		656	34.8	40	32.6	2.2	54	362

AG当量
358mg

“サラダ感覚のヘルシーピザ”

ルッコラピザ

材料【2人分】

トルティーヤ（約2枚）・・・・・ 57.6g
ルッコラ・・・・・・・・・・・・・・・・・50g
マッシュルーム・・・・・・・・・・・40g
パルミジャーノチーズ・・・・・60g
アンチョビソース・・・・・・・・・5g
コショウ・・・・・・・・・・・・・・・・・0.06g
ベーコン・・・・・・・・・・・・・・・・16g
にんにく（チューブ）・・・・・・4g
くるみ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・32g

－ 作り方 －

1. ルッコラは 3等分に切る。
2. ベーコンは 1㎝の短冊切にする。
3. トルティーヤにアンチョビソースとにんにくを塗り、2 とマッシュルーム、くるみを並べて、コショウをしてから削ったパルミジャーノチーズをかけて 180℃のオーブンで 5分焼く。
4. 焼きあがったトルティーヤに、1 を乗せる。

ワンポイント

糖化反応抑制作用のあるルッコラは少し苦みのある野菜ですが、カルシウムや鉄分などの主要なミネラルが豊富で、骨粗鬆症や貧血の防止によいとされる食材です。クルミの薄皮は抗酸化作用を持つポリフェノールを含んでいるので剥きすぎない方がよいでしょう。

材料（1人分）	重量（g）	熱量（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食物繊維（g）	VC当量（mg）	AG当量（mg）
トルティーヤ（約1枚）	28.8	74	1.5	1.3	12.9	0.5	0	－
ルッコラ	25	5	0.5	0.1	0.1	0.7	17	147
マッシュルーム	20	2	0.6	0.1	0	0.4	0	118
パルミジャーノチーズ	30	143	13.2	9.2	0.6	0	0	－
アンチョビソース	2.5	6	0.5	0.4	0.2	0	0	－
コショウ	0.03	0	0	0	0	0	0	－
ベーコン	8	32	1	3.1	0	0	3	－
にんにく（チューブ）	2	3	0.1	0	0.4	0.1	0	18
くるみ	16	108	2.3	11	0.7	1.2	0	75
合計		373	19.7	25.2	14.9	2.9	20	358

AG当量
8021mg

“野菜のつけダレがヘルシー”

モロヘイヤつけそうめん

材料【2人分】

モロヘイヤ・・・・・・・・・・・・160g
エビ・・・・・・・・・・・・・・・・・120g
オクラ・・・・・・・・・・・・・・・・20g
そうめん(乾麺)・・・・・・・200g
サラダ油・・・・・・・・・・・・・・12g

A
和風出汁(顆粒)・・・・・・10g
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1.2g
醤油・・・・・・・・・・・・・・・・・18g
みりん・・・・・・・・・・・・・・・・18g

― 作り方 ―

1. モロヘイヤは茎の堅い部分を除き、オクラはヘタを取る。
2. 鍋に湯を沸かして 1. をゆでる。
3. モロヘイヤは冷水に取り、水分をしっかりと切っておく。
4. オクラは 5㎜の輪切りにする。
5. ミキサーに 3 と A の合わせ調味料と水 180ml (分量外)を入れピューレ状にする。
6. フライパンに油を引きエビを焼いておく。
7. 5 にエビとオクラを盛り付ける。
8. ゆでたそうめんを 7 につけて食べる。

ワンポイント

素麺は麺だけをつゆにつけて食べてしまうと食後の血糖値があがりやすい食品なので、必ず副菜と一緒に食べましょう。エビは疲労回復に役立つタウリンを、モロヘイヤは代謝に必要なビタミンB1, ビタミンB2、更に抗酸化作用が知られるビタミンC、ビタミンEを豊富に含んでいるので、夏バテの時期にもお勧めです。

材料 (1人分)	重量 (g)	熱量 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	VC (mg)	AG当量 (mg)
モロヘイヤ	80	38	4.8	0.5	6.3	5.9	65	8000
エビ	60	57	13	0.2	0.1	0	1	–
オクラ	10	3	0.2	0	0.7	0.5	1	21
そうめん(乾麺)	100	343	9.5	1.1	69.7	2.4	0	–
サラダ油	6	55	0	6	0	0	0	–
和風出汁 (顆粒)<A>	5	12	1.4	0	0.3	0	0	–
塩<A>	0.6	0	0	0	0	0	0	–
醤油<A>	9	6	0.7	0	0.9	0	0	–
みりん<A>	9	22	0	0	3.9	0	0	–
合計		530	29.6	7.8	81.9	8.8	67	8021

AG当量
1308mg

“大人の味がクセになる”

明日葉と銀杏の塩焼そば

材料【2人分】

ぎんなん・・・・・・・・・・・・・・120g
エビ・・・・・・・・・・・・・・・・・・200g
白ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・160g
しょうが・・・・・・・・・・・・・・・・6g
鷹の爪・・・・・・・・・・・・・・・・1g
明日葉・・・・・・・・・・・・・・・・30g
中華麺（ゆで）・・・・・・・・・300g
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1g
コショウ・・・・・・・・・・・・・・・・0.06g
中華調味料・・・・・・・・・・・・5g
からし（チューブ）・・・・・・ 12g
酢・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・30g

－ 作り方 －

1. フライパンにごま油大 1を入れ、みじん切りのしょうがと白ねぎと輪切りの鷹の爪を炒める。
2. 香りが出てきたらぎんなんと食べやすい大きさに切ったエビを入れ、エビの色が変わったら、明日葉を入れ塩コショウをし味を整え、一旦皿に取り出す。
3. フライパンにサラダ油を入れて、中華麺を炒める。
4. 麺がほぐれたら中華調味料を加え 2 の具材も入れ全体に味がなじむよう炒める。
5. お好みで、からしや酢をかけて。

ワンポイント

食後の血糖値をあげ過ぎないない食べ方としては、糖質単体（この場合は中華麺）よりも適度なたんぱく質や脂質と一緒に食べるほうが良いとされています。食べる前にかけるお酢も急激な血糖値上昇を防ぐには効果的な食材です。また、明日葉には糖化反応抑制作用があるだけでなく、その豊富な食物繊維によって腸内環境を整える作用があるといわれています。

材料（1人分）	重量（g）	熱量（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食物繊維（g）	VC（mg）	AG当量（mg）
ぎんなん	60	112	2.8	1.0	22.0	1.1	14	18
エビ	100	95	21.7	0.3	0.1	0	1	–
白ねぎ	80	11	0.2	0	2.0	0.9	4	834
しょうが	3	1	0.3	0	0.1	0.1	0.1	60
鷹の爪	0.5	1.5	0.1	0.1	0.1	0.2	0	75
明日葉	15	5	0.5	0	0.2	0.8	6	321
中華麺（ゆで）	150	297	8.0	2.6	54.8	2.9	0	–
塩	0.5	0	0	0	0	0	0	–
コショウ	0.03	0	0	0	0	0	0	–
中華調味料	2.5	20	0.5	1.6	0.9	0	0	–
からし（チューブ）	6	19	0.4	0.9	2.4	0	0	–
酢	15	4	0	0	0.4	0	0	–
合計		565.5	34.5	6.5	83	6	25.1	1308

AG当量
1200mg

“しっとり＆サクサク食感が楽しい”

タルトフランベ

材料【2人分】

ヨーグルト・・・・・・・・・・・・・・・・200g
生クリーム・・・・・・・・・・・・・・・・80g
トルティーヤ（約2枚）・・・・・・・ 57.6g
玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・50g

A

明日葉・・・・・・・・・・・・・・・・30g
くるみ・・・・・・・・・・・・・・・・20g
にんにく・・・・・・・・・・・・・・ 8g
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1g
黒コショウ・・・・・・・・・・・・・0.06g
粉チーズ・・・・・・・・・・・・・ 12g
オリーブオイル・・・・・・・・・48g
エビ（ゆで）・・・・・・・・・・・・100g

B

ベーコンブロック・・・・・・・ 80g
しめじ・・・・・・・・・・・・・・・・ 40g
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1g
黒コショウ・・・・・・・・・・・・・0.06g

－ 作り方 －

1. ヨーグルトと生クリームを混ぜて、ボールの上にキッチンペーパーを敷いたザルに入れ、一晩水分をきる。
2. 水分を切った 1 をよく混ぜておく。
3. A の材料、明日葉の葉部分 2/3とフライパンで軽くローストしたくるみ、にんにく、塩コショウ、粉チーズ、オリーブオイルをフードプロセッサーで撹拌しペースト状にする。
4. 残りの明日葉 1/3はみじん切りにする。
5. 玉ねぎは薄切りにスライスしておく。
6. トルティーヤに 2 のクリームの 1/2の分量を塗り、3 で作った明日葉のペーストと 5 の玉ねぎスライス 1/2の分量とエビをのせ 200℃のオーブンで 10分焼く。
7. 1 の残りのクリームをもう一枚にも塗り、別具材 B のベーコンを 1cm角に切り、小分けにしたしめじをのせ 4 をのせ全体に塩コショウを し 200℃のオーブンで 10分焼く。

材料（1人分）	重量（g）	熱量（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食物繊維（g）	VC当量（mg）	AG当量（mg）
ヨーグルト	100	62	3.6	3	4.9	0	1	－
生クリーム	40	173	0.8	18	1.2	0	0	－
トルティーヤ（約1枚）	28.8	74	1.5	1.3	12.9	0.5	0	－
玉ねぎ	25	9	0.3	0	1.8	0.4	2	375
明日葉<A>	15	5	0.5	0	0.2	0.8	6.2	321
くるみ<A>	10	67	1.5	6.9	0.4	0.8	0	375
にんにく<A>	4	5	0.2	0.1	0.8	0.2	0	35
塩<A>	0.5	0	0	0	0	0	0	－
黒コショウ<A>	0.03	0	0	0	0	0	0	－
粉チーズ<A>	6	29	2.6	1.9	0	0	0	－
オリーブオイル<A>	24	221	0	24	0	0	0	－
エビ（ゆで）<A>	50	48	10.9	0.2	0.1	0	0.5	－
ベーコンブロック<B>	40	162	5.2	15.6	0.1	0	14	－
しめじ<B>	20	4	0.5	0	0.3	0.7	1.4	94
塩<B>	0.5	0	0	0	0	0	0	－
黒コショウ<B>	0.03	0	0	0	0	0	0	－
合計		859	27.6	71	22.7	3.4	25.1	1200

AG当量
863mg

“パンチの効いた手軽なおつまみ”

タコニラキムチのアヒージョ

材料【2人分】

タコ(ゆで)・・・・・・・・・・・・・・・・・・200g
キムチ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・160g
白ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・40g
ニラ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・80g
しめじ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・80g
オリーブオイル・・・・・・・・・・・・・100g
鷹の爪・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2g
にんにく・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 20g
バゲット・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・90g

－ 作り方 －

1. にんにくはみじん切り、鷹の爪は種を取って輪切り、白ねぎはみじん切り、タコは 1口大に切り、キムチは食べやすい大きさに切る。
2. 厚手の鍋に 1 とオリーブオイルを入れて弱火で 5分煮込む。
3. 仕上げに 2cm長さに切ったニラを入れしんなりしたら火を止めます。
4. 器に盛り、軽くトーストしたバゲットをつけながら食べる。

ワンポイント

地中海周辺の国々では料理にオリーブ油をよく使います。味よし、香りよし、しかも健康にもよい、と言われています。オリーブ果実にはオレウロペインという成分が含まれており、この成分が抗糖化作用を発揮します。しかもAGEs生成を減らすだけでなく、AGEsの分解も手助けします。さらにはAGEsには皮膚のメラニン細胞を刺激してメラニン産生を増やす作用がありますが、オレウロペインはメラニン産生を減らす働きがあるのです。

材料（1人分）	重量（g）	熱量（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食物繊維（g）	VC当量（mg）	AG当量（mg）
タコ(ゆで)	100	76	16.4	0.7	0.1	0	0	–
キムチ	80	37	2.2	0.2	4.2	2.2	19	–
白ねぎ	20	6	0.1	0	1	0.4	2	167
ニラ	40	8	0.7	0.1	0.5	1.1	8	308
しめじ	40	7	1.1	0.2	0.5	1.5	3	150
オリーブオイル	50	461	0	50	0	0	0	–
鷹の爪	1	3	0.2	0.1	0.1	0.5	0	150
にんにく	10	13	0.6	0.1	2.1	0.6	1	88
フランスパン	45	167	5.6	0.8	32.9	1.6	0	–
合計		778	26.9	52.2	41.4	7.9	33	863

AG当量
1269mg

“簡単で美味しい関西の味”

とんとん焼き

材料【2人分】

豚肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・200g
白ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g
卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・120g
サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・ 16g

A
中濃ソース・・・・・・・・・・・・17g
みりん・・・・・・・・・・・・・・・6g
醤油・・・・・・・・・・・・・・・・ 6g
ケチャップ・・・・・・・・・・・・・10g

塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・280g
コショウ・・・・・・・・・・・・・・・・ 380g
かつお節・・・・・・・・・・・・・・・ 1g
青ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・10g
マヨネーズ・・・・・・・・・・・・・・・24g
中濃ソース・・・・・・・・・・・・・・ 34g

－ 作り方 －

1. 豚肉は 5cm程度に切り、白ねぎを斜めに薄く切り、卵は溶いておく。
2. フライパンに油を引き豚肉を炒め、白ねぎを加え塩コショウをする。
3. A の調味料を 2 に加え味をなじませたら皿に取り出す。
4. 溶きほぐした卵液をフライパンに流し入れ半熟になったら 3 で取り出した具材を入れ卵で包み込む。
5. お好みでマヨネーズと中濃ソースをかけ、かつお節と小口切りにした青ねぎを散らす。

ワンポイント

とんとん焼は簡単に作れて、とてもおいしい一品です。弱火で、あまり動かさないようにして焼くことがおいしさの秘訣です。ポイントは“ねぎ”です。日本には至るところにネギの産地があり、それぞれの産地に特有の味と香りと歯ごたえがあります。白ねぎを選ぶ時は、白い部分が締まっていて弾力があり、重みを感じるものがよいでしょう。青ねぎを選ぶ時は、葉先までピンととがって鮮やかなグリーンのものが良いでしょう。

材料（1人分）	重量（g）	熱量（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食物繊維（g）	VC当量（mg）	AG当量（mg）
豚肉	100	386	14.2	34.6	0.1	0	2	–
白ねぎ	50	14	0.3	0.1	2.5	1.1	6	1154
卵	60	91	7.4	6.2	0.2	0	0	–
サラダ油	8	74	0	8	0	0	0	–
中濃ソース<A>	8.5	11	0.1	0	2.5	0.1	0	–
みりん<A>	3	7	0	0	1.3	0	0	–
醤油<A>	3	2	0.2	0	0.3	0	0	–
ケチャップ<A>	5	6	0.1	0	1.3	0.1	0	–
塩	0.3	0	0	0	0	0	0	–
コショウ	0.03	0	0	0	0	0	0	–
かつお節	0.5	2	0.4	0	0	0	0	–
青ねぎ	5	1	0.1	0	0.1	0.1	2	115
マヨネーズ	12	84	0.2	9	0.5	0	0	–
中濃ソース	17	22	0.1	0	5.1	0.2	0	–
合計		700	23.1	57.9	13.9	1.6	10	1269

AG当量
1234mg

“シャキシャキ食感が楽しめる中華”

レタスとホタテのXO醤炒め

材料【2人分】

- レタス……300g
- 生ホタテ（貝柱）……240g
- きぬさや……40g
- しめじ……160g
- にんにく……4g
- ごま油……24g
- 塩……1g
- XO醤……36g

－ 作り方 －

1. レタスは手で食べやすい大きさにちぎり、ホタテは大きいものは半分に切り、きぬさやはスジを取る。
2. フライパンにごま油を引き、にんにくを入れ香りがでたらレタス、ホタテ、しめじとXO醤を入れ、強火で食材に火が通るように炒め、最後にきぬさやと塩を加え味を整えながら手早く炒め、皿に盛り付ける。

ワンポイント

レタスは食物繊維、β-カロテン、ビタミンC、E、カリウムを豊富に含む食材です。レタスに含まれる抗酸化物質としてカロテノイド、ポリフェノール、葉緑素の成分であるクロロフィルが知られています。レタスに含まれるカロテノイドやポリフェノールが抗糖化活性に関与していると推測されます。

材料（1人分）	重量（g）	熱量（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食物繊維（g）	VC当量（mg）	AG当量（mg）
レタス	150	18	0.9	0.2	2.6	1.7	8	818
生ホタテ（貝柱）	120	116	21.5	0.1	5.9	0	2	–
きぬさや	20	7	0.6	0	0.9	0.6	12	98
しめじ	80	14	2.2	0.5	1	3	6	300
にんにく	2	3	0.1	0	0.4	0.1	0	18
ごま油	12	111	0	12	0	0	0	–
塩	0.5	0	0	0	0	0	0	–
XO醤	18	60	2.3	2.7	6.5	0	0	–
合計		329	27.6	15.5	17.3	5.4	28	1234

AG当量
1328mg

“旨みがギュッと詰まった”

野菜の水餃子

材料【2人分】

＜餃子＞
豚挽き肉・・・・・・・・・・・・・・200g
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2g
餃子の皮・・・・・・・・・・・・・・60g
ニラ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 40g
キャベツ・・・・・・・・・・・・・・・60g

A
しょうが・・・・・・・・・・・・・6g
にんにく・・・・・・・・・・・・ 4g
オイスターソース・・・・・ 6g

＜スープ＞
小松菜・・・・・・・・・・・・・・・・80g
人参・・・・・・・・・・・・・・・・・・60g
白ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・30g
きぬさや・・・・・・・・・・・・・・・20g

B
鶏ガラスープ（顆粒）・・12g
ごま油・・・・・・・・・・・・・・24g
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・1.2g
こしょう・・・・・・・・・・・・・ 0.06g

－ 作り方 －

1. ボールに挽き肉と塩を入れ、粘りが出るまで混ぜる。
2. みじん切りにしたキャベツ、ニラ、A を加え、餃子の皮で包む。
3. 小松菜は 5cmの長さに切り、にんじんは 5cmの薄切りの短冊切りに、白ねぎは薄く斜めに切り、きぬさやは筋を取る。
4. 鍋に B を入れ、沸騰したら 2 の餃子を加え、餃子が浮いてきたら 3 の野菜を加えて野菜がしんなりしたら火を止め、ごま油を回し入れる。

材料（1人分）	重量（g）	熱量（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食物繊維（g）	VC当量（mg）	AG当量（mg）
豚挽き肉	100	386	14.2	34.6	0.1	0	2	－
塩	1	0	0	0	0	0	0	－
餃子の皮	30	87	2.8	0.4	17.1	0.7	0	－
ニラ	20	4	0.3	0.1	0.8	0.5	4	154
キャベツ	30	7	0.4	0.1	1.6	0.5	12	257
しょうが<A>	3	1	0.3	0	0.2	0.1	0	60
にんにく<A>	2	3	0.1	0	0.5	0.1	0	18
オイスターソース<A>	3	3	0.2	0	0.6	0	0	－
小松菜	40	6	0.6	0.1	1	0.8	16	80
人参	30	11	0.2	0	2.7	0.8	1	364
ねぎ	15	4	0.1	0	1.1	0.3	2	346
きぬさや	10	4	0.3	0	0.8	0.3	6	49
鶏ガラスープ（顆粒）<B>	6	14	0.7	0.2	2.3	0	0	－
ごま油<B>	12	111	0	12	0	0	0	－
塩<B>	0.6	0	0	0	0	0	0	－
コショウ<B>	0.03	0	0	0	0	0	0	－
合計		433	21	25	28.9	4.1	42	1328

“ボリュームたっぷり”

トルティーヤのラップサンド＆コーンスープ

コーンスープ
材料【2人分】

コーン缶	170g
牛乳	250g
生クリーム	50g
玉ねぎ	40g
バター	12g
コンソメ	10g
塩	1g
パセリ（乾燥）	0.2g

トルティーヤ
材料【2人分】

トルティーヤ（約2枚）	86.4g
鶏むね肉	100g
サラダ菜	30g
人参	70g
きゅうり	50g
マヨネーズ	28g
たらこ	40g
塩	1g
コショウ	0.06g

AG当量
868mg

－ 作り方 －

＜トルティーヤのラップサンド＞

1. 人参ときゅうりはせん切りにして、人参はレンジで加熱しておく。
2. 鶏むね肉はゆでて手で細く裂いておく。
3. 2 にマヨネーズ、たらこ、塩コショウをして和える。
4. トルティーヤにサラダ菜、人参、きゅうり、2 の鶏肉を載せ 3 のソースをかける。
5. クッキングシートで巻いて、なじんだら切り分ける。

＜コーンスープ＞

1. フライパンにバターを入れ溶けたら玉ねぎを加え弱火でしんなりするまで炒める。
2. 1 にコーン、牛乳、生クリームを入れて一煮立ちさせる。
3. 2 をミキサーに入れて滑らかになるまで攪拌する。
4. 3 を再び火にかけてコンソメを入れ塩で味を調える。
5. 仕上げにドライパセリを散らす。

ワンポイント

鶏むね肉や生野菜でボリュームたっぷりのトルティーヤです。たらこは高たんぱく低糖質で、かつ、糖質をエネルギーに変える働きを持つビタミンB1を豊富に含んでいるので、糖質量の多いコーンスープにはぴったりの食材です。

サラダ菜はβ-カロテン、ビタミンB群、Kなどのビタミンを含んでいます。サラダ菜には抗糖化作用が確認されています。

きゅうりはβ-カロテン、ビタミンCなどのビタミン、カリウムなどのミネラルを含みますが、水分を多く含むため、他の野菜に比べると重量あたりの含有量は低い値になっています。きゅうりには抗糖化作用があります。きゅうりなどのウリ科植物に含まれる特徴成分としてククルビタシンがあります。ククルビタシンには抗腫瘍作用、抗菌作用が報告されています。

材料 （1人分）	重量 （g）	熱量 （Kcal）	たんぱく質（g）	脂質 （g）	炭水化物 （g）	食物繊維 （g）	VC当量 （mg）	AG当量 （mg）
＜ラップサンド＞								
トルティーヤ （約1枚）	43.2	111	2.2	2	20	0.7	0	－
鶏むね肉	50	96	9.8	5.8	0	0	1	－
サラダ菜	15	2	0.3	0	0.3	0.3	2	375
人参	35	13	0.2	0	3.2	0.9	1	92
きゅうり	25	4	0.3	0	0.8	0.3	4	100
マヨネーズ	14	98	0.2	10.5	0.6	0	0	－
たらこ	20	28	4.8	0.9	0.1	0	7	－
塩	0.5	0	0	0	0	0	0	－
コショウ	0.03	0	0	0	0	0	0	－
＜コーンスープ＞								
コーン缶	85	65	2	1.2	10.6	2	0	－
牛乳	125	84	4.1	4.8	6	0	1	－
生クリーム	25	108	0.5	11.3	0.8	0	0	－
玉ねぎ	20	7	0.2	0	1.8	0.3	2	300
バター	6	45	0	4.9	0	0	0	－
コンソメ	5	12	0.4	0.2	2.1	0	0	－
塩	0.5	0	0	0	0	0	0	－
パセリ（乾燥）	0.1	3	0.3	0	0.5	0	8	0
合計		676	25.3	41.6	46.8	4.5	26	868

きのこ類

“簡単・美味しい・ヘルシーな一品”

きのこのマリネ

材料【2人分】

しめじ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・170g
えのき・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 100g
舞茸・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・160g
エリンギ・・・・・・・・・・・・・・・・・・40g
オリーブオイル・・・・・・・・・・・・48g
鷹の爪・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1g
白ワインビネガー　・・・・・・・・30g
鶏ガラスープ（顆粒）・・・・・・・6g
白ワイン・・・・・・・・・・・・・・・・・・30g
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6g
にんにく（チューブ）・・・・・・・・・8g
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 0.6g
コショウ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 0.06g

－ 作り方 －

1. きのこは大きめの 1口大に切るか手でさいておく。鷹の爪は輪切りにしておく。
2. フライパンにオリーブオイル、にんにく、輪切りの鷹の爪を入れ、きのこを加えてソテーする。
3. 白ワインを加えてフライパンに蓋をして 3分ほど中弱火で蒸し焼きにする。
4. ワインビネガー、砂糖、鶏ガラスープ（顆粒）、塩コショウを加え混ぜてから火を止め、粗熱を取る。

ワンポイント

今回の主役はキノコです。キノコは多糖類であるβ-グルカン多く含むため固形成分が多い食材です。キノコをお腹いっぱい食べてもカロリーを気にする必要がないので、安心して食べられる優れた食材だと思います。β-グルカンには免疫賦活作用や腸内細菌叢に及ぼす好影響も期待できます。

材料（1人分）	重量（g）	熱量（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食物繊維（g）	VC当量（mg）	AG当量（mg）
しめじ	85	16	2.3	0.5	1.1	3.2	6	319
えのき	50	11	1.4	0.1	1.9	2	1	15
舞茸	80	14	3.3	0.6	0	2.4	0	194
エリンギ	20	5	0.7	0.1	0.6	0.9	0	52
オリーブオイル	24	221	0	24	0	0	0	－
鷹の爪	0.5	2	0.1	0.1	0.1	0.2	0	75
白ワインビネガー	15	3	0	0	0.2	0	0	－
鶏ガラスープ（顆粒）	3	6	0.4	0.1	0.9	0	0	－
白ワイン	15	11	0	0	0.3	0	0	－
砂糖	3	12	0	0	3	0	0	－
にんにく（チューブ）	4	7	0.2	0	1.5	0	0	12
塩	0.3	0	0	0	0	0	0	－
コショウ	0.03	0	0	0	0	0	0	－
合計		308	8.4	25.5	9.6	8.7	7	667

AG当量
4329mg

“北東イタリアの冬料理の定番”

金時豆のチリコンカン

材料【2人分】

金時豆・・・・・・・・・・・・・・・・・・200g
合挽き肉・・・・・・・・・・・・・・・・160g
玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・100g
人参・・・・・・・・・・・・・・・・・・・60g
いんげん・・・・・・・・・・・・・・・・60g
パセリ・・・・・・・・・・・・・・・・・・10g
粉チーズ・・・・・・・・・・・・・・・・12g
にんにく・・・・・・・・・・・・・・・・・8g
オリーブオイル・・・・・・・・・・・・10g
トルティーヤ（約2枚）・・・・・・・57.6g

A
トマトホール缶・・・・・・160g
ケチャップ・・・・・・・・・・30g
チリペッパー・・・・・・・・・4g
クミンシード・・・・・・・・・4g
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・0.6g
コショウ・・・・・・・・・・・・・・0.06g
赤ワイン・・・・・・・・・・・・・40g

－ 作り方 －

1. にんにく、玉ねぎ、人参、いんげんは粗みじん切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルを入れて、にんにくのみじん切りを炒めて香りが出たら玉ねぎ、人参、いんげん、合挽き肉の順に入れる。
3. 肉の色が変わったら、A を加えて 10分煮る。
4. 金時豆は缶の汁を切ってから 3 へ加え 8分煮る。
5. 器に盛り付け、パセリと粉チーズを散らしトルティーヤを添える。

材料（1人分）	重量（g）	熱量（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食物繊維（g）	VC当量（mg）	AG当量（mg）
金時豆（缶）	100	85	5.3	0.3	15.6	6.4	0	3000
合挽き肉	80	178	15	12.1	0.2	0	1	－
玉ねぎ	50	19	0.5	0.1	4.4	0.8	4	750
人参	30	11	0.2	0	2.7	0.8	1	80
いんげん	30	7	0.5	0	1.5	0.7	2	148
パセリ	5	2	0.2	0	0.4	0.3	6	62
粉チーズ	6	29	2.6	1.9	0.1	0	0	－
にんにく	4	5	0.2	0.1	1.1	0.2	0	12
オリーブオイル	5	46	0	5	0	0	0	－
トマトホール缶<A>	80	16	0.7	0.2	3.5	1	8	277*
トマトケチャップ<A>	15	18	0.3	0	4.1	0.3	1	－*
チリペッパー<A>	2	8	0.3	0.2	1.3	0	0	－
クミンシード<A>	2	8	0.4	0.4	0.7	0.2	0	－
塩<A>	0.3	0	0	0	0	0	0	－
コショウ<A>	0.03	0	0	0	0	0	0	－
赤ワイン<A>	20	15	0	0	0.3	0	0	－
トルティーヤ（約1枚）	28.8	74	1.5	1.3	13.3	0.5	0	－
合計		521	27.7	21.5	49.2	11.2	23	4329

AG当量
492mg

“お箸でいただく和風パスタ”

枝豆としらすのパスタ

材料【2人分】

- 枝豆……60g
- 釜揚げしらす……30g
- にんにく……2g
- 鷹の爪……2g
- 干し貝柱スープ(顆粒)……3g
- 塩……1g
- オリーブオイル……24g

A
- パスタ(乾麺)……200g
- 塩……分量外

－作り方－

1. 枝豆はゆで、サヤ(皮)から豆を出しておく。
2. フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくと輪切りの鷹の爪を入れて炒める。
3. 香りが出てきたら枝豆を加える。
4. ゆで上がった A パスタを 3 のフライパンに入れ、しらすを加えて全体的にさっと火を通す。

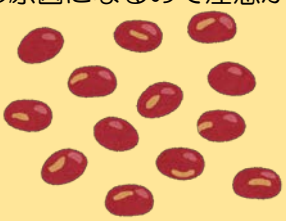
ワンポイント

枝豆は未成熟の大豆を収穫したもので、植物種としては枝豆と大豆は同一種です。枝豆は脂質、炭水化物、植物性たんぱく質、食物繊維、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅などのミネラル、ビタミンE、ビタミンB1などのビタミン、葉酸を含みます。大豆と比較するとたんぱく質は少なく、ビタミンA、Cは多く含まれています。大豆の特徴的成分としてフラボノイドのイソフラボンがあります。イソフラボンには、ゲニステイン、ダイゼイン、グリシテインの 3 種の非配糖体（アグリコン）とそれぞれに対応する 3 種の配糖体（ゲニスチン、ダイジン、グリシチン）があります。抗糖化作用が強い成分はアグリコンのゲニステインとダイゼインです。

材料（1人分）	重量（g）	熱量（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食物繊維（g）	VC（mg）	AG当量（mg）
枝豆	30	41	3.5	1.9	2.6	1.5	8	333
釜揚げしらす	15	24	2.3	1.5	0	0	0	0
鷹の爪	1	3	0.2	0.1	0.6	0.5	0	150
にんにく	1	1	0.1	0	0.3	0.1	0	9
干し貝柱スープ(顆粒)	1.5	3	0.3	0	0.5	0	0	–
塩	0.5	0	0	0	0	0	0	–
オリーブオイル	14	129	0	14	0	0	0	–
パスタ(乾麺)<A>	100	373	13	2.3	71	3.8	0	–
合計		574	19.4	19.8	75	5.9	8	492

レシピで使われている抗糖化食材③

金時豆はいんげんまめの仲間で、大豆と同じく良質の植物性たんぱく質やイソフラボンを含んでいます。またビタミンB1などのビタミン類や鉄・カルシウムなどのミネラル分を豊富に含んでいます。金時豆のワインレッドはポリフェノールの色で、この成分にも抗酸化作用があります。金時豆を食前に摂取することで食後の血糖上昇を緩和する作用も確認されています。ただし金時豆にはレクチンという物質が含まれており、生や加熱不足になると食中毒の原因になるので注意が必要です。



枝豆は未成熟の大豆を収穫したもので、植物種としては枝豆と大豆は同一種です。枝豆は脂質、炭水化物、植物性たんぱく質、食物繊維、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅などのミネラル、ビタミンE、ビタミンB1などのビタミン、葉酸を含みます。大豆と比較するとたんぱく質は少なく、ビタミンA、Cは多く含まれています。大豆の特徴的成分としてフラボノイドのイソフラボンがあります。イソフラボンには、ゲニステイン、ダイゼイン、グリシテインの３種の非配糖体（アグリコン）とそれぞれに対応する３種の配糖体（ゲニスチン、ダイジン、グリシチン）があります。抗糖化作用が強い成分はアグリコンのゲニステインとダイゼインです。

そら豆はビタミンB1、B2、C、カリウム、マグネシウム、亜鉛、鉄などのミネラル、豆科植物として植物性たんぱくを豊富に含んでいます。そら豆に含まれるイソフラボンには抗糖化作用があります。ソラ豆にはレクチンが含まれているので生食を避け、十分に加熱調理して食べてください。レクチンはグリカン結合たんぱく質の一種で、体内の炭水化物に結合すると毒性がありますが、加熱することで不活性化し、安全に食べることができます。

糖化対策のための食事を！

同志社大学
米井 嘉一 先生

私たちの研究室では2014年から5年間にわたりSIPと呼ばれる戦略的イノベーション創造プログラムに参画してきました。これは、内閣府に設置された総合科学技術・イノベーション会議が司令塔となり、府省の枠や旧来の分野の枠を超えたマネジメントに主導的な役割を果たすことを通じて、科学技術イノベーションを実現するために新たに創設するプログラムです。全体としては様々な分野があるなかで、私たちの部門は次世代農林水産業創造技術『次世代機能性農林水産物･食品の開発』であり、その中で与えられたテーマは「抗糖化機能を有する次世代機能性食品の研究開発」です。

私たちは食品の次世代機能として抗糖化機能に注目しました。500種類以上の食材について糖化最終生成物（AGEs）の生成を抑える抗糖化機能性成分の量を測定、成分同定、抗糖化機能性食品の開発といった研究活動を行ってきました。最終年度（2018年度）は、これらの研究成果を生かした抗糖化レシピの作成です。研究は単に実験をやって学会発表をしたり、論文を書けば良いというわけではありません。研究成果を国民の健康増進に活かすことが大切と考えます。

現代の日本は、肥満、メタボリックシンドロームや2型糖尿病といった糖化ストレスが強い疾病が増えつつあります。太平洋戦争後の混乱期は栄養不良が大きな社会問題でしたが、公共交通機関の発達とともに人々の身体活動量が低下したこと、動物性脂肪の摂取量が増加したことが原因となり、現代は糖化ストレスと闘わなくてはならない時代になりました。

糖化ストレス対策として重要なことは生活習慣の改善です。生活習慣の改善指導は「食育」「体育」「知育」に分けられます。本レシピ本は糖化ストレス対策の食育からのアプローチです。

2012年 診療報酬改定がなされ、糖尿病透析予防指導の評価として「糖尿病透析予防指導管理料　350点（月1回）」が診療報酬に加算されるようになりました。背景には、透析患者数が増加している中、透析導入患者の原疾患は糖尿病性腎症が最も多くなったという状況があります。糖尿病患者に対し、外来において、医師と看護師又は保健師、管理栄養士等が連携して、重点的な医学管理を行うことについて評価を行い糖尿病患者の透析移行の予防を図ることが狙いです。

単なる糖尿病における血糖管理指導であるならば、従来の「慢性疾患指導料」で十分です。糖尿病の合併症の予防に必要なことは、さらに一歩踏みこんだ糖化ストレス対策なのです。

糖化ストレス対策が必要な人は糖尿病患者だけではありません。今はまだ健康な人であっても糖化ストレスが強く、このまま時が経過すると、疾病に至るリスクが高い人は皆、糖化ストレス対策が必要かもしれません。

皮膚のAGEs蓄積量を簡単に測れる機器の利用が広まりつつあります。AGEsセンサとかAGEリーダーと呼ばれる皮膚にたまったAGEsに由来する蛍光強度を測る装置です。もしも高めの値が出たら、抗糖化レシピを是非とも取り入れてください。

糖化ストレスが強くなる生活習慣があります。現在の生活を振り返ってみましょう。運動不足になっていませんか、お菓子の食べ過ぎ、お酒の飲み過ぎ、お腹が出てきたといったことが糖化ストレスと関連があります。喫煙する人や睡眠不足の人も皮膚のAGEs蛍光が高くなるようです。

幸いにも、私たちのまわりには抗糖化機能成分を豊富に含む食材が色々あることがわかってきました。これらの食材をうまく活用して、おいしくいただきながら、身体を元気にしていきましょう。これが本書の一番の目的です。

2019年2月28日発行

監修
京都文教大学　管理栄養士　小椋真理
同志社大学　　工学博士　　髙部稚子
同志社大学　　農学博士　　八木雅之
同志社大学　　医学博士　　米井嘉一

協力：一般社団法人　糖化ストレス研究会

撮影・デザイン：美谷島 りか、辻 久美子
編集協力：渡邊 桐子
謝辞：
本研究は、総合科学技術・イノベーション会議のSIP（戦略的イノベーション創造プログラム 研究課題番号145335679）「次世代農林水産業創造技術」（農研機構生研センター委託研究）によって実施された。

発行所：プラス・K
印刷・製本：NS印刷株式会社