

御幸病院 人間ドック 食養生御膳



栄養管理科

養生文化は中国伝統医学が起源です。

**「養生」の定義の一つに
「生命を養う」という表現があります。**

**己病(いびょう)とは
現代栄養学で言う診断がつく状態、
未病とは、病への発展途中で
まだ診断がつかない状態を示します。**

**当院の人間ドックのお食事は、
予防的な意味合いを込めまして
提供させていただいています。**

おしながき & レシピ



- * 季節のサラダ
- * ポテトのマスタード和え
- * ナチュラルエイジング太巻き寿司
- * ベジィから揚げ
- * ミネストローネ
- * 抗酸化力アップデザート

◆食べる順番のご案内◆

お野菜から召し上がることで、
食後血糖値の高を防ぐことができる利点があります。

季節のサラダ

(2名分)

❖ お好みの野菜 . . . 300g

❖ ドレッシング

- ・ オリーブオイル 大さじ2 (24g)
- ・ レモン果汁 小さじ2 (10g)
- ・ うすくちしょうゆ 小さじ1 (6g)
- ・ 塩 少々
- ・ こしょう 少々



作り方

- ① ドレッシングを混ぜ合わせる
- ② 野菜を皿に盛りつけ、ドレッシングを食べる直前にかける



野菜をおいしく食べるコツは
ドレッシングを食べる直前にかけること。
先に混ぜ合わせると塩分で野菜の水分が出てしまい、
食感が失われます。

(2名分)

❖ ジャガ芋 (男爵) 2個 (280g)

❖ 玉ねぎ 50g (1/4個)

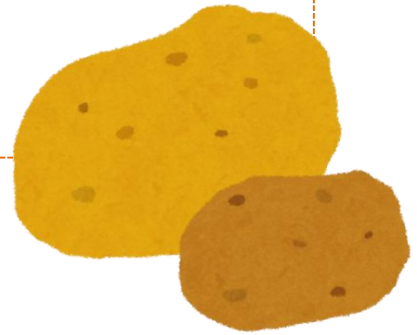
A : オリーブ油 大さじ1 (12g)

A : 酢 小さじ1 (5g)

A : 塩、砂糖、こしょう 少々

A : 粒入りマスタード 大さじ1/2 (7g)

❖ パセリ 適量



作り方

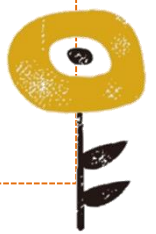
- ①ジャガ芋は皮をむいて食べやすい大きさに切り、柔らかくなるまでゆでる。
- ②玉葱はみじん切りにして水にさらし、水気をよく切っておく。
- ③Aを合わせ、玉葱とマスタードを入れ混ぜる。
- ④ジャガ芋が温かいうちに3で和えて、パセリを飾る

ポテトのマスタード和え

ナチュラルエイジング 太巻き寿司

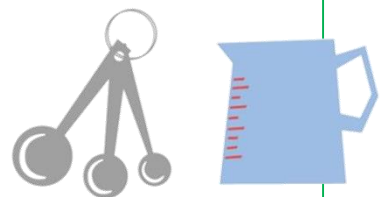
(2名分)

- ❖ 白米 1合
- ❖ 黒米 15g
- ❖ 寿司酢 45cc
- ❖ 人参 50g
- ❖ 季節の青菜 15g
- ★ 豆乳マヨネーズ 適量
- ❖ 大豆ミート (乾燥) 25g
 - A : 三温糖 小さじ1 (3g)
 - A : しょうゆ 大さじ1/2 (10cc)
 - A : みりん 大さじ1/2 (10cc)
 - A : おろし生姜 小さじ1/2 (1g)
 - ごま油 適量
- ❖ 海苔 1枚



★豆乳マヨネーズ (作りやすい分量)

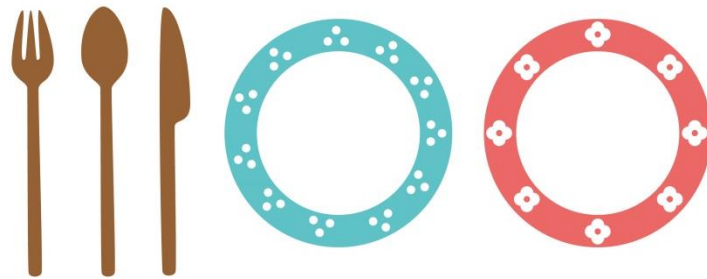
- 豆乳 50cc
- オリーブ油 100cc
- 酢 小さじ2 (5g)
- 砂糖 小さじ2 (6g)
- 塩 小さじ1/2 (3g)
- マスタード 小さじ1 (5g)



- ①豆乳は常温か人肌程度に温めておく。
- ②全ての材料をミキサーに入れて混ぜ合わせる。

作り方

- ①白米に黒米を入れて炊飯する。すし酢を混ぜ酢飯を作る。
- ②大豆ミートでそぼろを作る。大豆ミートを水で洗い、湯戻しして水気をよく切る。フライパンにごま油を熱し、大豆ミートを炒めてAを入れ、味付けする。
- ③人参を細切りにし、塩をふって軽く湯通しする。
- ④青菜は塩（分量外）をふったお湯でさっと湯がき、冷水にとる。海苔1枚の長さに切る。
- ⑤まきすに海苔を敷き、その上に酢飯を敷く。人参、青菜、大豆そぼろ、マヨネーズの順にのせて巻く。



黒米は古代米の1つです。

中国では滋養強壮作用があるとされ、

「長寿米」として薬膳料理に使われています。

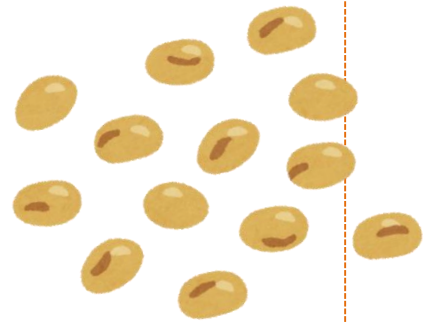
黒米に含まれるアントシアニンは、その抗酸化作用から、老化の原因となる活性酸素の動きを抑制する働きがあります。

また、肌にシミ・くすみを作る酵素の動きを抑制する効果があります。

ベジィから揚げ

(2名分)

- ❖ 水煮大豆 80g
 - ・こいくちしょうゆ 大さじ1 (18g)
- ❖ 芽ひじき 2g
- ❖ ローズマリー 少々
- ❖ 塩 少々
- ❖ 薄力粉 50g
- ❖ 揚げ油 適量
- ❖ レタスなどの葉物野菜 適量



大豆のチカラ

細胞の構成に欠かせない「大豆レシチン」
コレステロールを下げる作用を持ちます。

善玉菌を育てる「オリゴ糖」
腸内でビフィズス菌などの善玉菌のエサとなり腸内環境を整えます。

抗酸化作用をもつ「大豆サポニン」
コレステロールなどの血中脂質を低下する作用を持ちます。

女性ホルモンを助ける「大豆イソフラボン」
骨粗しょう症の予防や、更年期の不調を和らげる作用を持ちます。

作り方

- ①大豆にしょうゆを合わせてつけ込む。
- ②ひじきを水で戻し、茹でて水気を切っておく。
- ③ローズマリーは葉をむしって刻んでおく。
- ④大豆、ひじき、ローズマリーをボールに入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤塩で味を調え、薄力粉を入れて柔らかい団子状になるまで混ぜる。
- ⑥ひと口サイズに丸め、180度に熱した油で揚げる。
- ⑦レタス等で唐揚げを包んで食べる。



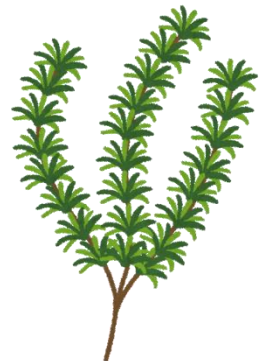
ローズマリーはハーブの一種です。

記憶力や集中力を高める作用や、

血行をうながして消化機能を高めることで

新陳代謝を促進する働きがあると言われていました。

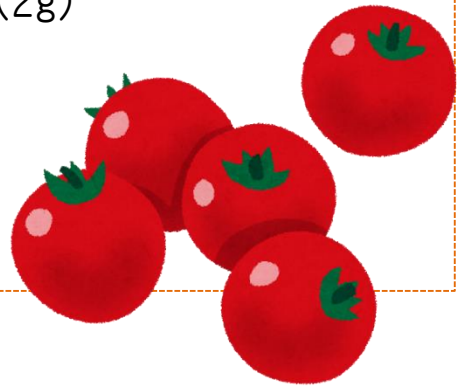
また細胞の老化を防止する抗酸化作用があることから、「若返りのハーブ」とも呼ばれてきました。



ミネストローネ

(2名分)

❖ トマト	150 g (小1個)
❖ 玉ねぎ	50g (1/4個)
❖ キャベツ	30g (2枚)
❖ マカロニ (乾)	8g
★ ベジブロス	300cc
❖ にんにく	少々
❖ オリーブ油	小さじ1/2 (2g)
❖ 塩	少々
❖ こしょう	少々



作り方

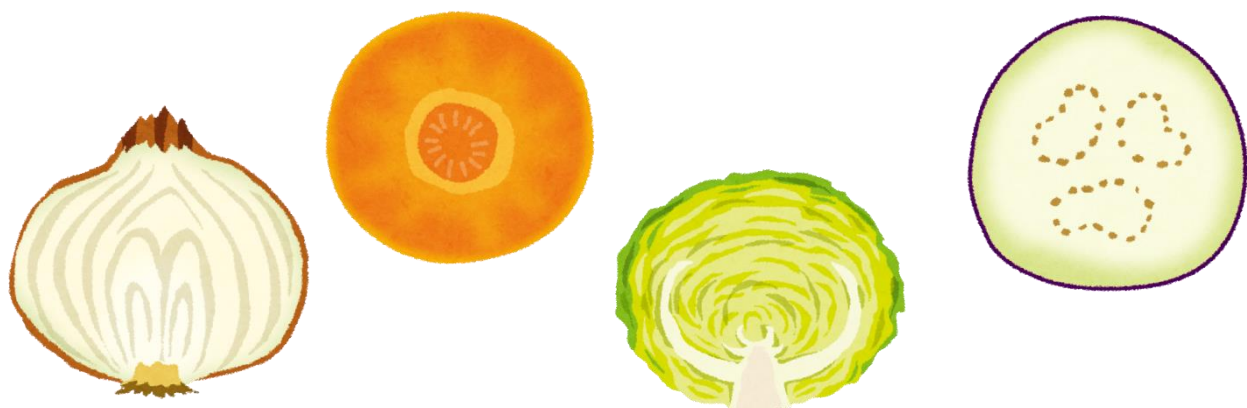
- ①野菜は小さいサイコロ状に切る。マカロニは茹でておく。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくを炒める。香りが出てきたら玉ねぎを入れ、透き通るまで炒める。
- ③トマト、キャベツも加え炒め、ある程度火が通ったら野菜だしを注ぎ入れ、沸騰したら弱火で煮込む。
- ④野菜が柔らかくなったら、茹でておいたマカロニを入れ、塩、こしょうで味を調える。

★ベジブロス～野菜だし～（作りやすい分量）

水	2000cc
野菜の切れ端	300g
酒	大さじ1（15g）
塩	小さじ1（6g）



- ①野菜の切れ端は冷凍しておく（旨味が出やすくなる）
- ②鍋にすべての材料を入れ火にかけ、沸騰直前に弱火にして10分煮込む。30分程度冷ましてから、もう一度繰り返す。
※沸騰させるとえぐみが出る
- ③野菜をザルでこして完成。

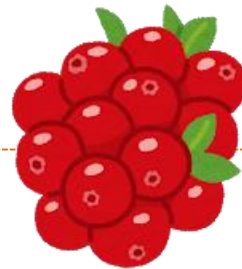
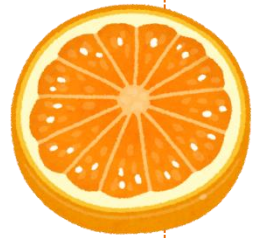
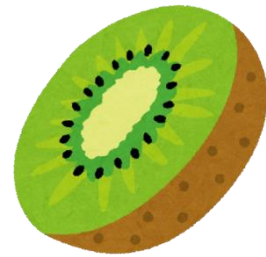


ベジブロスとは普段は捨ててしまう、野菜のへたや皮などのくずを使用して作るだしの事を言います。野菜のへたや皮には、抗酸化力や免疫力を向上させるファイトケミカルが多く含まれており、それを丁寧に煮だすことで、身体に取り入れられるようになります。食物ロスも減り、身体にも良い、一石二鳥のだしです。にんじんのへた、たまねぎの皮、キャベツの芯、きのこの石づきなどを使用すると甘くコンソメスープのような仕上がりになります。（泥などはきれいに洗って使用しましょう）

抗酸化力アップ デザート

(1名分)

- ❖ぶどうジュース 150cc
- ❖粉寒天 0.5g
- ❖ナッツ 10g
- ❖お好みのフルーツ 適量



作り方 (1名分)

- ①ぶどうジュースを火にかけ、沸騰したら寒天を加え溶かし、1分程してから火を止める
- ②バットなどに冷やし固め、固まったらフォークなどで崩し、クラッシュゼリーを作る
- ③器にゼリー、ナッツ、フルーツをきれいに飾る



ナッツに含まれる脂質は、
オリーブオイルやゴマ油などにも含まれる不飽和脂肪酸です。
これは常温で固まる動物性の脂質とは違って、
体内でも固まりにくい脂質です。



オメガ3脂肪酸とオメガ6脂肪酸があり、
血中の中性脂肪やコレステロール値を下げたり
悪玉コレステロールを減らす効果のある、
”健康に良い脂質”といわれています。

またナッツにはカルシウム、カリウム、マグネシウムといった
慢性的に不足しているミネラルも豊富に含まれています。

しかし、ナッツには脂質が多く含まれている為、
少量でもカロリーが高く、食べ過ぎは肥満のもとになります。
目安は1日25g（アーモンド：25粒程度）です。
また、おつまみ用のナッツには食塩が含まれていることがあるので、
無塩の表示のあるものを選びましょう。



【ホリスティック栄養学の考え方】

抗酸化食 . . . 錆びない身体を作る食事

抗炎症食 . . . 動脈硬化・炎症を予防する食事

デトックス食 . . . 老廃物を促す食事

陰陽の調和 . . . 冷え、ほてり等の体質に合わせた陰陽

