

『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

2018 Spring & Summer

水音

電解水素水を使った
「胃にいいレシピ」

『胃にやさしい生活』を心がけ
病気にならないからだに!



「胃にやさしい生活」を心がけ

「胃が健康な人は病気にならない」という江田証先生。胃についての正しい知識を持ち、生活習慣を変えれば、必ず胃を健康にすることができるのだと。自分の体は自分で守るために続けたい生活習慣を教えてもらいました。

健康診断の結果で「慢性胃炎」と言われ、「？」と思ったことはありませんか？

自分では自覚がないのに、いつのまにか慢性胃炎にかかるつている……という人がたくさんいるのだそうです。

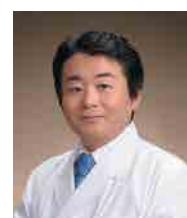
「慢性胃炎というのは、胃の炎症です。これが怖いのは、がんや認知症、血管の病気などの原因になるからなのです」

と、江田クリニック院長の江田証先生。

「慢性胃炎に限らず、炎症が起っている場所では白血球が戦っていて、その時、サイトカインというホルモン物質を大量に分泌します。サイトカインは、体外から侵入した異物を攻撃するミサイルのようなものですから、血液にのって全身を回りながら同時に血管を

傷つけ、血管を硬くしてしまうと、いう副作用もあります。たとえ自分がなくとも、炎症を起こさない、あるいは炎症を治せるように、『胃にやさしい生活』を心がけることが大事です」

食事や睡眠などで胃の機能を高めると同時に、幸せを感じたり、前向きな精神を持つことが、快胃を保つ秘訣のようです。



えだあかし
江田証先生

江田クリニック(栃木市)院長。医学博士。日本消化器病学会専門医。著書に『なんだかよくわからない「お腹の不調」はこの食事で治せる! 世界が認めた低FODMAP(フォドマップ)食事法』(PHP研究所 ¥1,404)他。

胃にやさしい生活のススメ

胃の機能を高める

- 1 質の良い睡眠を心がける。
- 2 しっかりと朝食を摂る。
- 3 ビタミンUを多く含む食材(キャベツなど)を摂る。
- 4 オメガ3脂肪酸を含む食材(くるみなど)を摂る。
- 5 ビタミンDを含む食材(きのこなど)を摂る。
- 6 トリプトファンを多く含む食材(チーズなど)を摂る。
- 7 ビタミンB群(たらこ・卵・にんにくなど)を摂る。
- 8 人工甘味料や添加物を避ける。
- 9 ピロリ菌感染の検査をする。
- 10 有害物質が含まれない水を摂る。

心を健康に保つ

- 11 朝起きたら太陽の光を浴びて、幸せホルモンのセロトニンを分泌させる。
- 12 自分をほめて愛する(ストレスの少ない生活を心がける)。
- 13 他人が喜ぶことをすることで自分も喜びを感じる。
- 14 失敗しても、やり方を変えてアプローチすることで、ネガティブな心をポジティブに導く。

胃に
やさしい

電解水素水で作る 胃にいいレシピ

冷たいものの摂り過ぎ、人間関係のストレス……
様々な原因で痛手を受けている胃の働きを助ける電解水素水。
それに胃にやさしい食材や作り方をプラスして、元気な生活をサポートします。

豆腐とたらこの巣ごもりスープ

●材料(2人分)

キャベツ	2枚
玉ねぎ	1/4個
たらこ	1/2腹(40g)
電解水素水	3カップ
鶏がらスープの素	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩・こしょう	少々
絹ごし豆腐	1/2丁
水溶き片栗粉	
片栗粉	大さじ1・1/2
電解水素水	大さじ2

●作り方

- 1 キャベツはせん切りに、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 鍋に電解水素水3カップと鶏がらスープの素、しょうゆ、塩・こしょうを入れてまぜ、煮立ったら1の野菜を加える。再度煮立ったら、豆腐を手でちぎり入れて温め、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 3 器に盛り、薄皮を取ってほぐしたたらこをのせる。

point1



電解水素水を使う
とだしのコクが増します。

point2



豆腐は手でちぎることで、断面が多くなり、味が中まで染み込みやすくなります。

胃もたれの時に

胃にいい
電解水素水と、
胃の粘膜を守る
キャベツ、
胃にやさしい豆腐を



コーンの炊き込みご飯

●材料(3~4人分)

とうもろこし	1本	酒	大さじ1
白米	2合	バター	10g
電解水素水	2合分	ジャスミン茶	適宜
塩	小さじ1	パクチー	適宜
しょうゆ	小さじ½		

point1



point2



ジャスミン茶にはストレスを緩和し、リラックスさせる効果が。胃もたれや胃の不快感を和らげる電解水素水とのW効果でより胃にやさしい! 水だしジャスミン茶のレシピは、最終ページをご覧ください。

生のとうもろこしを使うと、そのシャキシャキ感が楽しめます。生がない時は、缶詰のホール(100g)でもOK。

●作り方

- 1 とうもろこしの実だけを包丁でそぎ落とす。米はといでざるにあげ、水気をきつておく。
- 2 炊飯器に白米と電解水素水を入れ、塩、しょうゆ、酒、とうもろこし、バターを加えて、通常通りに炊く。
- 3 炊き上がったら全体をさっくりと混ぜて器に盛り、ジャスミン茶をかけ、パクチーをのせる(パクチーの代わりに、大葉やあさつきでも)。

ストレスで
胃が弱っている時に

胃にいい電解水素水と、
ジャスミン茶の香りで
胃の緊張を和らげる



胃が弱っている時に

電解水素水、
ほうれん草、半熟卵、
リゾットが胃にやさしい



ほうれん草のリゾット（塩卵添え）

●材料（2人分）

ほうれん草	…	1/2束
玉ねぎ	…	1/4個
マッシュルーム	…	4個
バター	…	10g
ごはん	…	250g
電解水素水	…	1カップ
コンソメスープの素	…	小さじ1
牛乳	…	1/2カップ
塩・こしょう	…	少々
ピザ用チーズ	…	40g

●作り方

- 1 ほうれん草はさっとゆでてから水気をしつかり絞り、粗みじんに切る。マッシュルームは薄切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 弱火にした鍋に入れたバターで玉ねぎとマッシュルームを炒め、玉ねぎにつやが出たら電解水素水、コンソメスープの素を加えて、煮立ったら弱火にして2～3分煮る。
- 3 ごはんを加えて、汁気がほばなくなるまで3～4分煮る。
- 4 牛乳、ピザ用チーズ、ほうれん草を加えて煮て、とろみがついたら塩、こしょうで味を調整、器に盛り半分に割った塩卵をのせる。



point1

玉ねぎにツヤが出るまで弱火で炒めることで、少ない塩分でもコクが出ます。

point2

炊いたご飯を使うことで、胃に優しく、時短になります。

point3

電解水素水でほうれん草をゆでると、アグが抜けやすく、色鮮やかに仕上がりります。

【塩卵の作り方】

●材料（2人分）

卵	…	2個
電解水素水	…	150ml
塩	…	大さじ3



●作り方

- 1 沸騰した酸性水に卵を入れ、泡の出ない程度に火を弱める。そのまま約7分加熱したら、用意しておいた冷水で冷やすし、半熟卵を作る。
- 2 厚手のポリ袋に常温の電解水素水と塩を入れて溶かし、1を殻のまま入れて、空気を抜き、冷蔵庫で1晩置く。



うっすらと
全体に塩味が
つきます

胃を元気に
したい時に

スパイスで胃を温め、
胃にいい
電解水素水と
消化にいい豆腐を

夏野菜のスープカレー

●材料(2人分)

かぼちゃ	60g
なす	1本
アスパラガス	4本
玉ねぎ	1/4個
木綿豆腐	1/2丁
ミニトマト	2個
にんにく	1片
オリーブオイル	小さじ3
カレー粉	小さじ2~3
ベーコン	1枚
電解水素水	3カップ
コンソメスープの素	小さじ1
トマトケチャップ	小さじ2~3
ウスターソース	小さじ2~3
塩	少々

●作り方

- 1 かぼちゃ、なす、アスパラガスは食べやすい大きさに切り、オリーブオイル小さじ2を入れて熱したフライパンに並べ、揚げ焼きにする。
- 2 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにし、オリーブオイル小さじ1を入れて熱したフライパンで透き通るまで炒める。そこにカレー粉とみじん切りにしたベーコンを加えてさらに炒める。
- 3 電解水素水とコンソメスープの素を加えて、煮立ったらトマトケチャップとウスターソースを加えて2~3分煮て、塩を加えて味を調える。
- 4 器に1と食べやすい大きさに切った木綿豆腐、2つに切ったミニトマトを盛り合わせ、3をかける。



Point1

豆腐やミニトマトなど
は煮込まず、最後に
スープをかけることで、
スープサラダ感覚で
食べられます。

Point2

電解水素水を使うことで、
カレー粉が混ざりやすく、
香りを引き立てます。

くるみだれざるそば

●材料(2人分)

そば 2玉
くるみだれ 適宜
きざみネギ 適宜

point

そばをゆでる時やゆでたそばをしめる時に電解水素水を使うことで、そばにコシが出て美味しいになります。胃の調子が悪い時には、柔らかめにゆでましょう。

●作り方

- そばは袋の表示に合わせてゆでる。ゆで上がったら電解水素水でしめて、水けをしっかりととる。
- ザルに盛り、くるみだれを添える。好みで、きざみネギや大葉、ワサビ、七味などを添えても。



食欲のない時に

胃にいい電解水素水にプラスして、さっぱりと食べられるそばと、美味しいくるみだれ

【くるみだれの作り方】

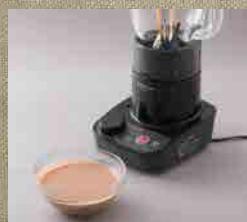
●材料(2人分)

くるみ 50g
砂糖 大さじ1
みそ 大さじ1
めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2
電解水素水 1/2~2/3カップ



●作り方

材料の電解水素水の半分と、それ以外の材料をすべてミキサーに入れて、なめらかになるまで攪拌(かくはん)する。味見をしながら電解水素水を加え、好みの濃さにする。



消化に悪いとされる
くるみもミキサーで
なめらかにすればOK。
食欲のない時でも、
さっぱりと食べられます。

胃をリラックスさせる 「ジャスミン茶」

華やかな花の香りを放つ「ジャスミン茶」には、ビタミンC、ビタミンE、ベンデルアセテート、タンニン、カフェインなどが含まれます。その優雅な香りに包まれながら気持ちを落ち着けことで、胃にかかる負担を軽減し、ストレスを軽減させることができます。

ジャスミン茶を水出しにすると苦味や渋みが減ります。



Point

ジャスミン茶以外にも、好みで日本茶や紅茶でも作れます。

●基本の抽出方法

レベル3の電解水素水(GRACIAはレベル2)2ℓで茶葉10g
冷蔵庫で30分~1時間ほど放置する
(時間は茶葉や季節によっても異なります)

葛切り風 ジャスミン寒天の黒みつかけ

●材料(2~3人分)

ジャスミン茶……150cc 粉寒天……4g 黒みつ……適宜

●作り方

- 1 ジャスミン茶を鍋に入れ、粉寒天をふり入れて、かき混ぜながら強めの中火にかけ、煮立ったら弱火にして1~2分煮る。
- 2 漬しながらバットなどに流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で30分~1時間冷やし固める。
- 3 好みの大きさに切り分けて器に盛り、黒みつをかける。



ティータイム用に作っておいたジャスミン茶を使えば、材料は他に寒天と黒みつだけ。



固まった寒天を広め(1cm幅の帯状)にカットすると、葛切りのような食感が味わえます。