

はじめに 血液の流れは健康のバロメーター

長野県は全国でも屈指の健康長寿県ですが、その要因の一つに地域特産物を取り入れた食習慣が挙げられます。

血液の流れは健康のバロメーターといえるでしょう。その血液の流れは食習慣や生活習慣に影響されることがわかっています。

長野県でよく食べられている地域農産物について、健康な学生や一般成人にご協力いただき食べてもらい、血液の流れの様子をチェックしたところ、流れが悪かった人が確実に改善される食品のあることがわかりました。

本書は、学会で発表し、血流改善効果がはっきりした科学的根拠（エビデンス）のある食材—キノコ（エノキタケ・シメジ・ナメコ）、リンゴを中心にした料理を紹介しています。キノコと取り合わせた食材（そば・納豆・黒豆・ねぎ類・海藻・ごま・青魚・赤唐辛子・緑黄色野菜など）も血流改善効果がはっきりしている食材です。

キノコは低エネルギーであること、食物繊維を多く含むこと、ほかの食材となじみやすいこと、調味料を選ばないこと、またキノコの有効成分は熱に強いので調理法を気にする必要がないことなど、季節を問わず食卓にのせやすい食材といえるでしょう。ぜひ毎日の食生活に継続的に取り入れていただきたいと思います。

また肥満度、中性脂肪、コレステロール値を上げないように、生活習慣病の予防のためにも、油脂、塩分、砂糖を控えたレシピにしています。

病気になる前に病気をくい止め、軽症のうちに自分で治すセルフメディケーションが求められています。一つの食品を集中して食べるのではなく、ほかの食品と上手に組み合わせてバランスのよい食生活を続け、健康な血液を保ってください。（塩入公子）

健康血液 目次

かんたんレシピ100

●はじめに



エノキタケ————— 6

あえもの エノキタケとカツオのサラダ————— 8

エノキタケ入り棒々鶏————— 9

エノキタケのわさび菜あえ————— 10

エノキタケとしめサバの卵の花あえ————— 11

エノキニラ納豆————— 12

煮もの さっと煮————— 12

豚肉のエノキロール・ブラウンソース煮込み————— 13

汁もの エノキタケとキムチの納豆汁————— 14

エノキタケと大豆のポタージュ————— 15

あんかけ 和風オムレツ・キノコあんかけ————— 16

ブロッコリーのエノキタケ入り・カニあんかけ————— 17

炒めもの エノキタケとセロリのきんぴら————— 18

エノキタケのさらさ炒り————— 19

エノキタケとなすの鍋しぎ————— 20

蒸しもの エノキタケの卵寄せ————— 21

ごはん 和風カニ玉どんぶり————— 22

エノキタケとトマトのリゾット————— 23

めん ヘルシーそば————— 24

肉みそうどん(エノキタケ入り)————— 25

小麦粉 エノキねぎ餅————— 26

パン エノキタケのホットドッグ————— 27





シメジ———— 28

- 焼きもの** シメジとカキのホイル焼き———— 30
シメジ餃子———— 31
シメジの串焼き———— 32
ギンダラのカレーソース———— 33
シメジとブロッコリーのチーズ焼き———— 34
- 炒めもの** シメジとグリーンアスパラガスのガーリック炒め———— 35
- あえもの** シメジの粕あえ———— 36
シメジのウニあえ———— 36
シメジと春菊のごま酢あえ———— 37
シメジのサラダ———— 38
シメジと菜花とハマグリのサラダ———— 39
- 漬けもの** シメジとキャベツの浅漬け———— 40
- 保 存** キノコの保存———— 40
- 煮 も の** シメジの粉ぶし煮———— 41
イワシの黒酢煮———— 42
サバとシメジのにんじんみそ煮———— 43
- 汁 も の** シメジしんじょの吸い物———— 44
シメジとアサリのチャウダー———— 45
- 蒸しもの** 蒸しハンバーグ・シメジあんかけ———— 46
シメジと豚肉の梅肉蒸し———— 47
- ご 飯** シメジとサンマのウーロン茶ご飯———— 48
- パ ン** シメジとにんじんのサンドウィッチ———— 49
- め ん** そばサラダ———— 50
シメジ入りペペロンチーノ———— 51



ナメコ———— 52

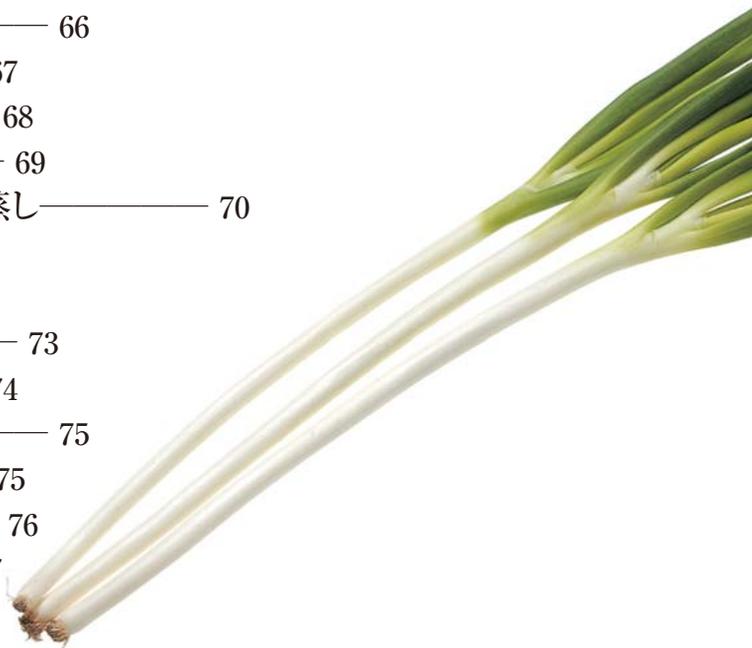
- あえもの** ナメコの菊花あえ———— 54
ナメコとメカブのポン酢しょうゆ———— 55

- あえもの ナメコと長芋の海苔酢あえ————— 55
- ナメコと納豆のおろしあえ————— 56
- 汁もの ナメコの南海汁————— 57
- 韓国風ナメコ汁————— 57
- 焼きもの ナメコとひき肉の卵焼き————— 58
- ごはん ナメコともずくの雑炊————— 59



キノコいろいろ————— 60

- 煮もの キノコのしぐれ煮————— 62
- キノコとこんにゃくのコチュジャン煮————— 63
- キノコのドライカレー————— 64
- 鍋もの キノコとタイの豆乳鍋————— 65
- キノコの三平汁(鍋)————— 66
- キノコの常夜鍋————— 67
- 蒸しもの アジのキノコ蒸し————— 68
- キノコの土鍋蒸し————— 69
- キノコと殻つきアサリのワイン蒸し————— 70
- 信濃蒸し————— 71
- キノコのフラン————— 72
- 汁もの キノコのパイスープ————— 73
- キノコの沢煮椀————— 74
- 漬けもの キノコと黒豆のマリネ————— 75
- キノコのピクルス————— 75
- キノコと牛肉の南蛮漬け————— 76
- 焼きキノコの酢浸し————— 77
- 焼きもの キノコの包み焼き————— 78
- 五目松風焼き————— 79
- キノコのフライパンピザ————— 80
- キノコの柚子釜グラタン————— 81
- あんかけ 豆腐ステーキ・キノコあんかけ————— 82
- 炒めもの キノコのアンチョビ炒め————— 83
- あえもの キノコとわかめのナムル————— 83



あえもの	キノコの白あえ	84
	キノコとマグロのぬた	85
ごはん	キノコの電子レンジおこわ	86
	キノコとツナの炊き込みご飯	87
めん	トマトそうめんキノコ入り	88
	キノコ入り五目あんかけ焼きそば	89



リンゴ

手作りリンゴ酢 92

飲みもの アップルキャロット 92

豆乳アップル 93

アップルトマト	93
サワードリンク	94
アップルミルク	94
リンゴジュースのスムージー	95
寒天入りアップルジュース	95

汁もの	リンゴくず湯	96
	リンゴとかぼちゃのスープ	96
	スープサラダ	97

あえもの	マセドアンサラダ	97
	リンゴと柿のみぞれあえ	98
	リンゴ酢あえ	98
	リンゴと卵焼きの甘酢あえ	99
	リンゴとキャベツのチリソースあえ	99
	リンゴと大根のサラダ	100

ゼリー	リンゴのゼリー	101
	フルーツゼリー	101

本書の見方

● エノキタケ、シメジ、ナメコ、キノコいろいろ、リンゴを使ったメニューを、調理法別に載せてあります。

● 材料欄の青文字になっている食材は、血流改善効果がはっきりしているものです。

● 本書で使用した計量器具

小さじ 1 = 5 ml

大さじ 1 = 15 ml

カップ 1 = 200 ml

粉状のものはすりきり、液状のものは容器いっぱい。

● ひとつまみ = 三本指で軽くつまんだ量で、略小さじ 1/6 です。「少々」はひとつまみ以下の分量。「適宜」は作り手の好みに加減する量を指します。

● 栄養価は 5 訂増補食品成分表（科学技術庁資源調査会編）に基づき計算したものです。

● 材料にあるキノコの分量（g）は石づきを除いた正味量です。

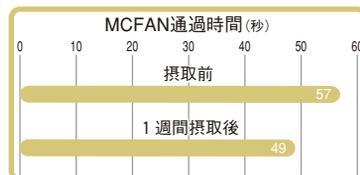
● サラサラ血液とは	102
● 血液をサラサラにする10のポイント	106
● 血液サラサラ食材データ	106
● 血液サラサラQ & A	107
● 「食事バランスガイド」	108
参考文献／協力者／著者略歴	

エノキタケ

わずかな甘みがあり歯切れがよく、
くせがないので用途が広い！

●機能性

エノキタケを一般成人の男女100人が1人1日当たり100gを用いた料理を1週間にわたり食べ続けたところ、図のように血流は13.6%の改善効果がありました。血流障害がみられる60秒以上の人はキノコを食べる前は30人いましたが食べた後には13人に減りました。また中性脂肪も減少しました。



長野県はエノキタケ栽培が盛んですが、エノキタケ栽培家庭を含むがん死亡率の15年間の疫学調査では長野県全体が全国一低く、栽培家庭ではさらに低いことがわかりました。また長野県におけるキノコ摂取とがん罹患率の関連を調査したところ、週1回未満しか食べない人の胃がんになる確率を1とした場合、週3回以上食べる人は0.66に低減しました。抗腫瘍成分としてはβ-グルカンとエノキタケ特有の高い免疫抗腫瘍活性を示す糖タンパクEA₆が含まれています。老人性皮膚痒症や遅延性アレルギーに抗体を高める効果がある臨床例が報告されています。

●調理・保存

野生のエノキタケは多少朽木のにおいがありますが、栽培品は無臭で、生のままかむと、わずかに甘く歯切れがよくて、くせがないので用途が広いのが利点です。あらかじめ加熱して使う場合は、ゆでると水っぽくなるので、酒・塩を少々ふりかけて電子レンジ加熱、又は弱火で蒸し煮すると味よく仕上がります。加熱時間が長いとかたく、かみにくくなるので注意します。使用する場合は袋ごと根の部分を持ち捨てると、おがくずが散らかりません。真空包装になってから日持ちがよくなりましたが、特に夏場は保存期間が長いと根元が茶色くなったり、茎がやわらかくなって鮮度が落ちやすいので気をつけましょう。塩又はカレー粉を入れた湯でさっとゆで冷蔵保存するのがおすすめです（長期保存はP40参照）。

●栄養価（栽培品・生・100g中）

エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	カリウム
22kcal	88.6g	2.7g	0.2g	340mg
ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維(総量)	その他エルゴステロール、ナイアシン、ビタミンKを含む。
0.24mg	0.17mg	1mg	3.9g	







あえもの エノキタケとカツオのサラダ

●材料（2人分）

エノキタケ	100g
春菊（茎を除いて）	40g
長ねぎ（白身）	8cm
とろカツオ（刺身）	80g
おろししょうが	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
酢	大さじ1/2
④ サラダ油	大さじ1
みそ	大さじ1
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1

●作り方

- 1 エノキタケは根を除き、長さを半分にして洗い、水につける。
- 2 春菊は葉をちぎって水につけ、パリッとさせる。
- 3 ねぎは繊維に沿って細く切る（白髪ねぎ）。
- 4 とろカツオはそぎ切りにする。
- 5 ④を合わせてドレッシングを作る。
- 6 ①、②、③の水気を十分にきって皿に盛り、④を混ぜ、ドレッシングをまわしかける。

栄養成分表示（1人分）

エネルギー	110kcal
たんぱく質	12.9g
脂質	3.1g
食物繊維	3.7g
塩分	0.7g



エノキタケ入り棒々鶏

●材料（2人分）

- エノキタケ…………… 100g
- 鶏ささみ…………… 80g
- しょうがの皮…………… 少々
- 長ねぎ（青身）…………… 少々
- 酒…………… 少々
- きゅうり…………… 1本
- トマト…………… 1コ
- 長ねぎみじん…………… 小さじ2
- しょうがみじん…………… 小さじ2/3
- 芝麻醬…………… 小さじ2
（又は練りごま）
- ④ 酢…………… 小さじ2
- 砂糖…………… 小さじ1/2
- しょうゆ…………… 小さじ2
- 白すりごま…………… 小さじ1/2
- 赤唐辛子みじん…………… 少々

●作り方

- 1 エノキタケは根を除いてほぐし、ラップをして電子レンジにかけ、冷ます。
- 2 ささみをしょうがの皮とねぎの青身の上のせ、酒をふってラップをし、電子レンジで6分加熱し、そのまま冷ます。粗熱がとれたら、ラップをはずして、しょうがとねぎを取り除き、ささみを裂いて、蒸し汁をからめる。
- 3 きゅうりは4cm長さの斜め薄切りにしたのち、せん切りにする。トマトは輪切りにする。
- 4 器にトマト、きゅうり、エノキタケを敷き、②のささみを盛り付け、④を合わせてかける。

栄養成分表示（1人分）

エネルギー……………	127kcal
たんぱく質……………	13.9g
脂質……………	4.1g
食物繊維……………	3.7g
塩分……………	0.9g

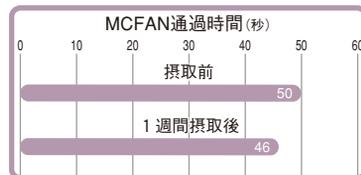


シメジ

調理法・調味料を選ばない万能キノコ
シャキシャキした食感を味わってください！

●機能性

ブナシメジを一般成人男女10人が1人1日当たり50gを1週間食べたところ、図のように7.8%の血流改善効果がありました。ブナシメジ及びピナメコについてほとんど食べない人の胃がんになる確率を1とした場合、週1回以上食べる人はどちらも0.56に低減しました。ブナシメジの発がん抑制作用は免疫賦活作用だけでなく抗酸化作用も関係していると考えられます。また接触性皮膚炎、アレルギーにも効果があります。ブナシメジにはβ-グルカン、エルゴステロール、食物繊維、ビタミンB₂などが含まれています。



●調理・保存

石づきを除いて適宜にばらして使用します。ひと株の中に、かさの大・小のものがあるので、それぞれの用途に分けて使用すると加熱が均一になります。あらかじめ加熱してから使う場合は、酒（用途によっては白ワイン）・塩少々をふって電子レンジ加熱、又は蒸し煮すると味に深みがでます。

古くから「香りマツタケ、味シメジ」といわれているキノコで、ときにえぐみを感じることもありますが、上記の下処理でかなり緩和されます。和食だけでなくどんな調理法・調味料にもなじみ、加熱してもシャキシャキした歯ごたえがあり、料理にボリュームがでます。

短期の貯蔵は冷蔵庫で。ポリ袋などに入れて乾燥を防ぎます。長期保存は、石づきを除いてほぐし、袋に入れて冷凍してもよく、凍ったまま加熱します。

●栄養価（栽培品・生・100g中）

エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	カリウム
18kcal	90.3g	3.1g	0.2g	280mg
ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維(総量)	その他エルゴステロール、ナイアシン、ビタミンK、β-グルカンを含む。
0.12mg	0.49mg	7mg	3.5g	







シメジとカキのホイル焼き

●材料（2人分）

- シメジ…………… 100g
- たまねぎ…………… 中1/2コ
- カキ（大粒）…………… 150g
- 酒…………… 少々
- 酒…………… 大さじ1/2
- 甘口みそ（白）…………… 40g
- 砂糖…………… 大さじ1
- みりん…………… 小さじ2
- ④ 柚子の皮…………… 少々
- アルミホイル…………… 20cm角2枚
- 油…………… 少々

●作り方

- 1 シメジは石づきを除きほぐす。
- 2 たまねぎは薄切りにする。
- 3 カキは塩水で洗ったのちザルにあげて水気をきり、鍋に入れ酒をふりかけて強火でさっとから炒りし、身と汁に分ける。
- 4 カキの汁と④を混ぜて火にかけて練る。
- 5 ホイルに油少々をぬり、たまねぎを敷き、カキ・シメジをおいて④をかけ、柚子の皮をのせてホイルできっちりと包む。
- 6 200℃のオーブンで8～10分焼く。

栄養成分表示（1人分）

エネルギー……………	157kcal
たんぱく質……………	8.8g
脂質……………	2.5g
食物繊維……………	3.8g
塩分……………	2.2g





焼きもの

シメジ餃子

●材料（2人分）

シメジ	100g
塩・こしょう	少々
スライスチーズ	2枚
餃子の皮（市販）	10枚
小麦粉	小さじ1強
水	小さじ1
サラダ油	小さじ1
レモン	2切れ
パセリ	適宜

●栄養成分表示（1人分）

エネルギー	147kcal
たんぱく質	6.6g
脂質	5.8g
食物繊維	2.5g
塩分	0.6g

●作り方

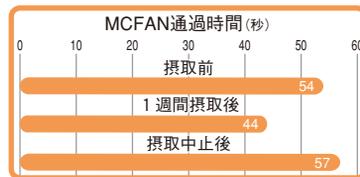
- シメジは石づきを除き、10等分して軽く塩・こしょうをふる。
- チーズはシメジより短めに10等分に切っておく。
- 小麦粉に水を加え、のりを作る。
- 餃子の皮の上にシメジとチーズをのせて両側から皮を合わせ、合わせ目に③をつけて押さえる。
- フライパンに油を熱し④の合わせ目にしたほうから焼く。両面に焼き色がついたら湯を小さじ1～2加え、ふたをして蒸し焼きにする。最後はふたをとり水気をとばし、カリッとさせる。
- パセリを添え、レモン汁をかける。

ナメコ

ぬるっとした食感で
血流効果を実感！

●機能性

ナメコを女子学生11人が1人1日50gを昼食時に1週間食べ続けたところ、図のように18.5%の血流改善効果がありましたが、ナメコを食べるのを中止した1週間後には血流は再び元のドロドロ血に戻ってしまいました。ナメコを食べると中性脂肪、コレステロール値も低下しました。ナメコは高いがん発生抑制作用のほか糖尿病、高血圧などの生活習慣病予防効果が報告されています。ナメコ特有のぬめり成分は糖タンパクのムチンと水溶性食物繊維のペクチンです。



●品種・栽培

モエギタケ科のキノコ。天然のナメコは低温に強い冬のキノコで、分布はブナが多い日本や台湾の一部とされていますが、食べるのは日本人だけといわれます。

現在市販されているものは、おがくずを用いたビン栽培（又は箱栽培）が主流です。粘質物が保存性に影響を及ぼすため、ビン詰め・缶詰めが多かったのですが、最近は生のものが多く出回っています。

●調理・保存

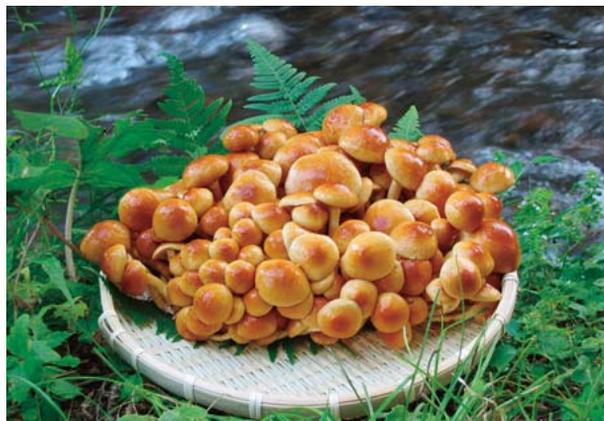
石づきのついているものは除き、さっと洗って余計なぬめりを取り、汁に入れたり、さっとゆでてあえものなどに使用します。表面を厚く覆った透明な粘質物のなめらかな舌ざわりが身上ですので、ぬめりは落とし過ぎず多少残しておく程度がおいしくしょう。

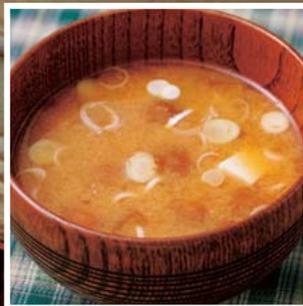
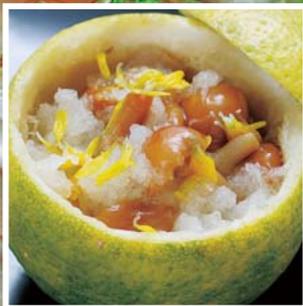
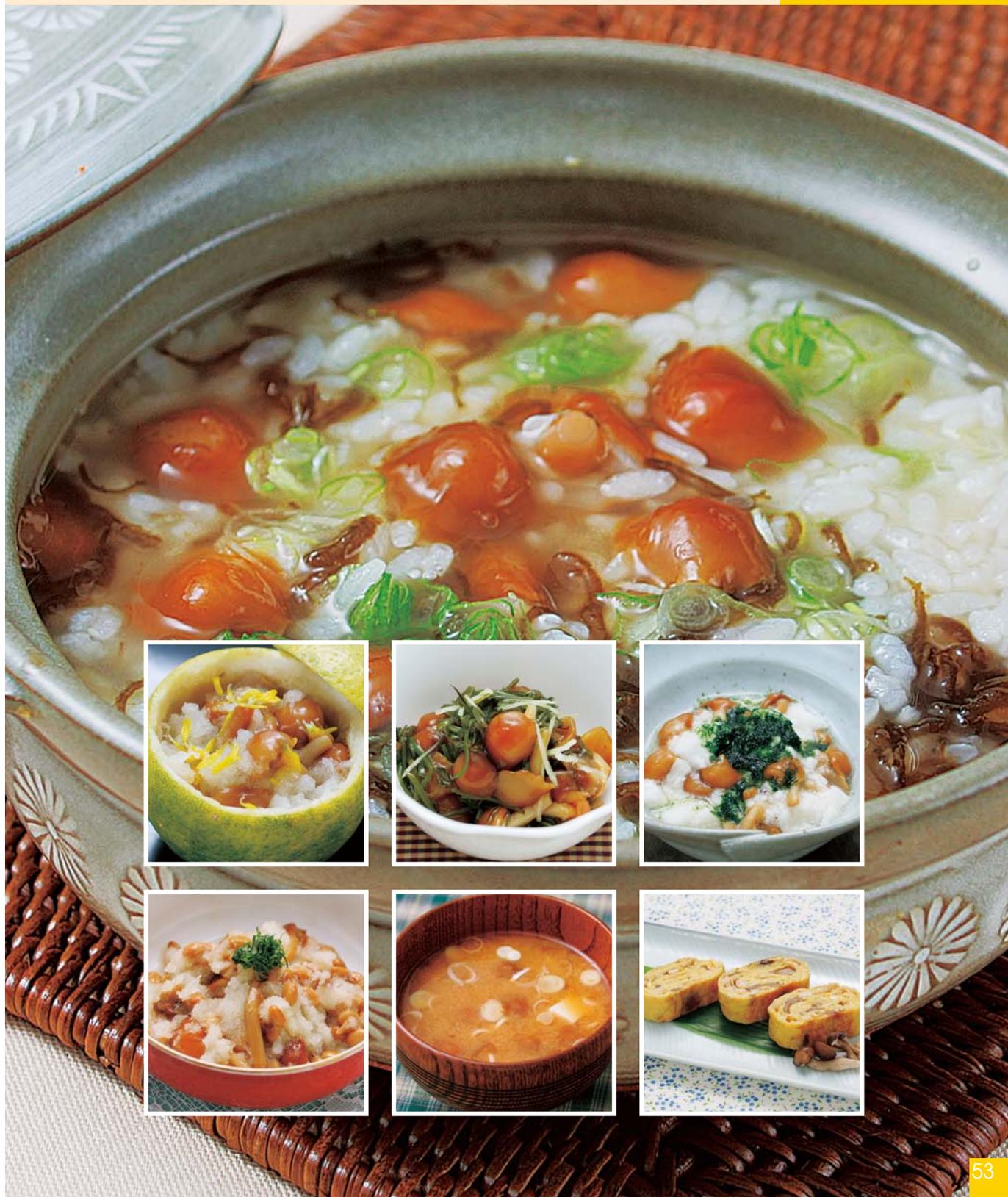
洋風の料理にも思いがけない相性をもっています。

生ナメコはそのままでは数日の貯蔵しかできないので、1回分ずつ袋に入れて冷凍し、凍ったまま加熱処理をするとよいでしょう。

●栄養価（栽培品・生・100g中）

エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	カリウム
15kcal	92.4g	1.7g	0.2g	230mg
ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維(総量)	その他β-グルカン、エルゴステロール、トレハロース、ビタミンKを含む。
0.07mg	0.12mg	Tr(微量)	3.3g	







あえもの ナメコの菊花あえ

●材料（2人分）

カボス	2コ
ナメコ	100g
しょうゆ	少々
黄菊	2~4花
酢	少々
塩	少々
大根	100g
カボス絞り汁 (又は柚子絞り汁)	大さじ1
砂糖	小さじ4
塩	ひとつまみ
だし汁	大さじ1

●作り方

- 1 カボスは上1/4くらいを切り、中をくりぬく。
- 2 ナメコは熱湯でゆでて水気をさり、しょうゆ少々をふりかけておく。
- 3 黄菊は花びらをむしり、酢、塩少々を加えた湯でゆで、水にさらしたのち水気を絞る。
- 4 大根はすりおろして水気を軽く絞る。
- 5 ④を合わせて④と黄菊を混ぜ、ナメコを混ぜ合わせる。
- 6 ①のカボスの中に盛り入れる。

栄養成分表示（1人分）

エネルギー	42kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	0.2g
食物繊維	2.3g
塩分	0.4g



栄養成分表示 (1人分)

エネルギー17kcal たんぱく質1.7g 脂質0.2g 食物繊維2.7g 塩分0.4g

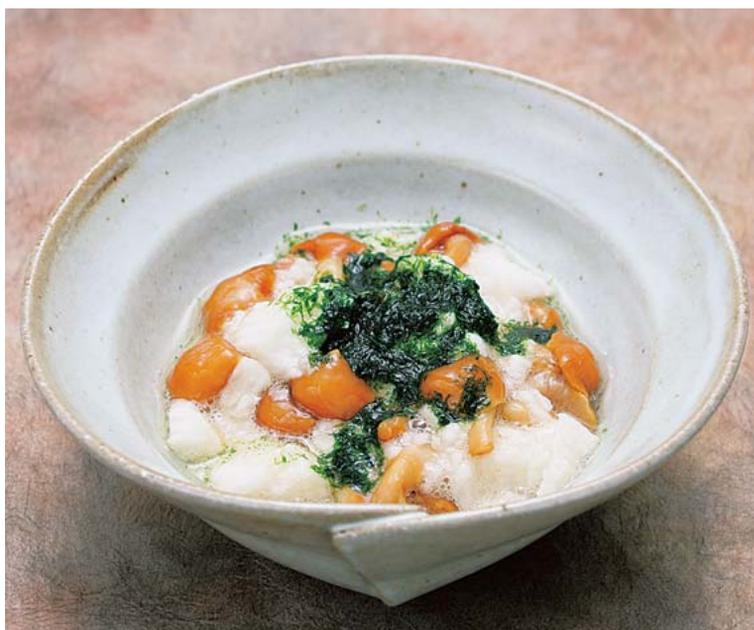
あえもの ナメコとメカブのポン酢しょうゆ

●材料 (2人分)

ナメコ…………… 100g
 ① しょうゆ…………… 小さじ1
 みりん…………… 小さじ1/2
 メカブ…………… 70g
 (味のついていないもの)
 しょうが(薄切り)…………… 4~5枚
 ポン酢しょうゆ(市販)…………… 大さじ1

●作り方

- 1 鍋に①を入れ、弱火で煮からめる。
- 2 メカブはザルにあげて水気をきる。
- 3 しょうがはせん切りにする。
- 4 ①、②、③を合わせ、ポン酢しょうゆを混ぜ合わせる。



栄養成分表示 (1人分)

エネルギー52kcal たんぱく質1.7g 脂質0.2g 食物繊維2.0g 塩分0.5g

あえもの ナメコと長芋の海苔酢あえ

●材料 (2人分)

ナメコ…………… 100g
 しょうゆ…………… 少々
 長芋…………… 60g
 ① 青海苔粉…………… 小さじ2弱
 酢…………… 大さじ1
 ② 薄口しょうゆ…………… 小さじ1
 みりん…………… 大さじ1
 だし汁…………… 大さじ1

●作り方

- 1 ナメコは熱湯でゆでて水気をきり、しょうゆ少々をふりかけておく。
- 2 長芋はポリ袋に入れて、すりこ木でたたきつぶす。
- 3 ①を合わせ、①、②をあえる。

キノコいろいろ

ヨーロッパではキノコを、
野菜感覚で常備しています！

【シイタケ】

●栽培・特性・調理

キシメジ科のキノコで、生と乾燥品があります。干しシイタケとして適しているのは原木栽培のもので冬茹どんこ、香信こうしんといわれています。生シイタケは原木栽培ものと、菌床栽培ものが流通しています。

シイタケのうまみ成分のグアニル酸は生シイタケには少なく、シイタケを干すと酵素がはたらいて、このうまみが増えます。生シイタケは加熱により好ましい香りができます。

干しシイタケを戻すには酵素が十分にはたらいて、うまみ成分や香り成分が十分に作られる40℃程度が適温です。1時間ほど時間をかけて戻すとよいでしょう。

生シイタケは水分が多く傷みやすいので、石づきを除いて袋に入れ冷凍保存するのがおすすめです。

●栄養価（栽培品・生・100g中）

エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	カリウム
18kcal(推定値)	91.0g	3.0g	0.4g	280mg
ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維(総量)	
0.10mg	0.19mg	10mg	3.5g	

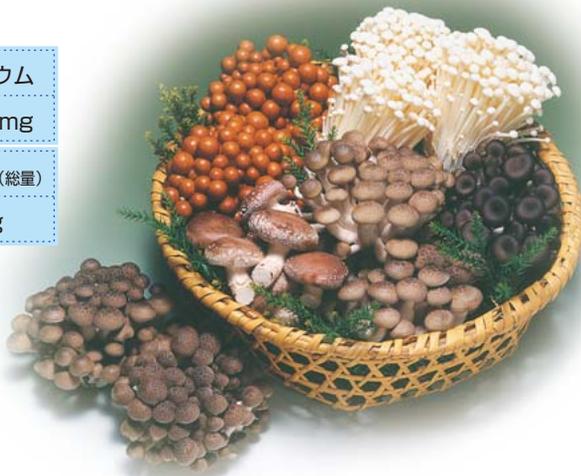
【マイタケ】

●栽培・品種・特性

人工栽培が20年ほど前からできるようになりました。香りは栽培種より野生種のほうが強いです。味はシメジなどと並んでたいへんよく、ほとんどの料理によく合います。白色の品種も栽培されています。

●栄養価（栽培品・生・100g中）

エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	カリウム
16kcal(推定値)	92.3g	3.7g	0.7g	330mg
ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維(総量)	
0.25mg	0.49mg	0mg	2.7g	





キノコのドライカレー

●材料（2人分）

① たまねぎ	60g
セロリみじん	大さじ1
② にんにくみじん	小さじ1
しょうがみじん	小さじ1
シメジ	40g
エノキタケ	50g
生シイタケ	2枚
〔サラダ油〕	大さじ1
〔クミンシード〕	小さじ1/2
合びき肉	80g
カレー粉	小さじ1
③ トマト（水煮缶）	120g
〔固形コンソメ〕	1/2コ
ウスターソース	小さじ1
④ 塩	小さじ1/3
こしょう	少々
ガラムマサラ	小さじ1/2
レモン汁	小さじ1
パセリみじん	少々

●作り方

- ①はすべてみじん切りにする。
- シメジ、エノキタケ、生シイタケは根の部分を除いて粗みじん切りにする。
- トマト（水煮缶）はフォークでつぶしておく。
- 厚手の鍋に油とクミンシードを入れ、弱火で香りが立つまで熱する。
- ①を加えて薄いきつね色になるまで炒める。
- ひき肉を入れて強火で炒め、肉の色が変わったら②を加えて炒める。
- カレー粉を入れて軽く炒め、トマトと③を加えてふたをし、弱火にして20分くらい煮る。最後はふたを取り水分をとばすように煮る。

8 ガラムマサラをふり入れて味をととのえ、レモン汁を仕上げに加える。

9 ご飯にかけ、パセリみじんをふりかける。

▽好みの薬味を添える。

栄養成分表示（1人分）

エネルギー	194kcal
たんぱく質	10.6g
脂質	12.7g
食物繊維	4.2g
塩分	2.2g

（ご飯は含まない）





鍋もの キノコとタイの豆乳鍋

●材料（2人分）

タイ（切り身）	2切れ
酒	小さじ2
タイのアラ・塩	適量
シメジ	80g
エノキタケ	100g
生シイタケ	2枚
豆腐	1/2丁
チンゲン菜	50g
長ねぎ	1/2本
ごぼう	20g
にんじん	20g
だし汁	1と1/2カップ
豆乳	1と1/2カップ
みそ	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
酒	小さじ2

●作り方

- 1 タイは食べやすい大きさにそぎ切りにして酒をふりかけておく。
- 2 アラはぶつ切りにしてたっぷりの塩をふりかけ、熱湯をかけて霜降りにしたのち、水で血合いを洗い落とす。
- 3 シメジ、エノキタケ、生シイタケは根の部分を除き、シメジ、エノキタケは食べやすい大きさにほぐしておく。生シイタケに飾り包丁を入れる。
- 4 豆腐は2cm厚さの色紙切り、チンゲン菜はざく切り、ねぎは斜め切り、ごぼう、にんじんは皮を除いて大きめのささがきにする。
- 5 だし汁の中に②を入れ、しばらく

煮て味を出す。

6 ⑤と④を合わせ、土鍋に入れて火にかける。

7 ①、③、④の具を適宜加えながら火を通し、汁ごといただく。

栄養成分表示（1人分）

エネルギー	343kcal
たんぱく質	29.9g
脂質	14.4g
食物繊維	12.2g
塩分	1.6g

リンゴ

「1日1個のリンゴを食べると医者いらず」を
血液流動性の評価実験でも実証！



●機能性

女子学生22人を2班に分け、1班は1日1個のリンゴ、もう1班はリンゴ2個分に相当するリンゴジュースを1週間摂り続けたところ、全体では図1のように12.8%の血流改善効果が、リンゴジュースを摂った群は図2のように34.9%と著しい血流改善効果がありました。また60秒以上の血流障害の人は、摂る前には7人いましたが、摂った後には1人に減りました。中性脂肪、総コレステロール、悪玉（LDL）コレステロールも低下しました。リンゴの食物繊維、水溶性アップルペクチンは腸内で悪玉菌を抑え、善玉菌を増やす整腸作用があり、大腸がんの抑制作用があります。抗酸化作用、消臭作用、抗アレルギー作用なども報告されています。機能性成分としてクロロゲン酸、プロシアニジン酸などのポリフェノール、ケルセチン、カリウム、アントシアニンなどを含んでいます。

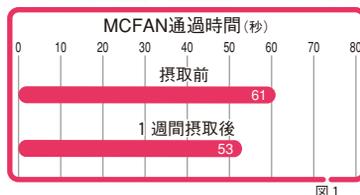


図1

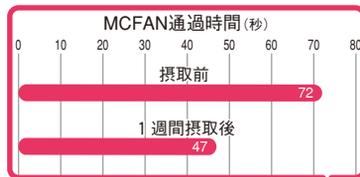


図2

●特性・調理

古来「1日1個のリンゴを食べると医者いらず」といわれてきましたが、リンゴの機能性は種々の作用があることが確認されています。血液流動性の評価実験でも、リンゴはよい効果が確認されました。

生食、なかでもリンゴジュースに大きな効果がみられましたが、リンゴの12～15%が糖質で、果糖を多く含むことから、リンゴジュースの連日飲用は、場合によっては血糖値が上がったり肥満につながる点も考慮して、この本では食品に含まれる機能性を補い合った健康飲料としてのリンゴジュースの飲み方を紹介しました。

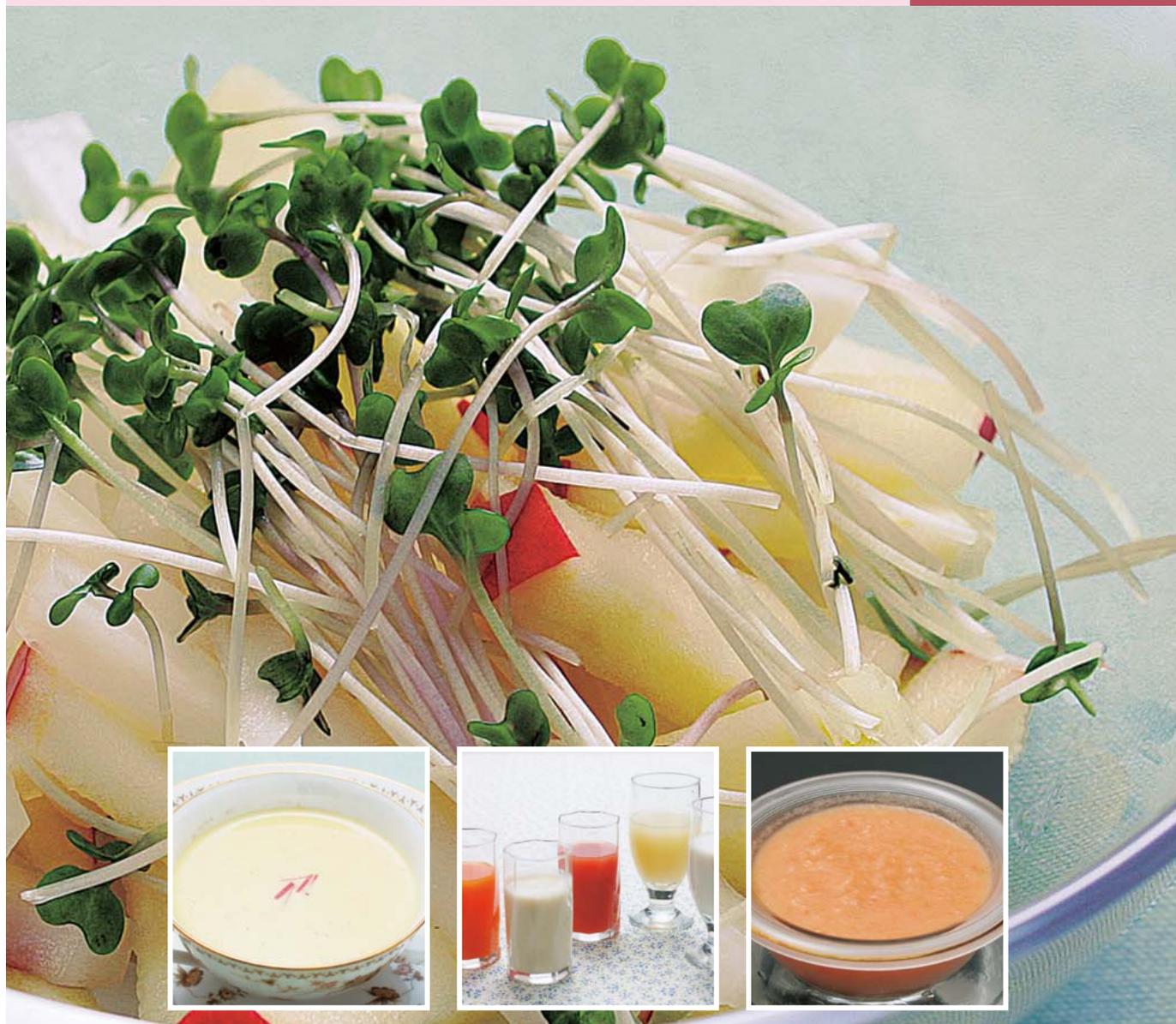
リンゴジュースは甘みと程よい酸味（リンゴ酸・クエン酸）を有するので、寒天やゼラチンを使ったゼリーは、砂糖を加える必要がなく、ヘルシーなおやつとしておすすめします。

●栄養価（生・100g中）

エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	カリウム	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維（総量）
54kcal	84.9g	0.2g	0.1g	110mg	0.02mg	0.01mg	4mg	1.5g

リンゴ・ストレートジュース（100g中）

エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	カリウム	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維（総量）
44kcal	87.7g	0.2g	0.1g	77mg	0.01mg	0.01mg	3mg	Tr（微量）



リンゴと大根のサラダ

●材料（2人分）

リンゴ	大1/4コ
レモン汁	小さじ1/2
大根	70g
塩	少々
ブロッコリースプラウト	1/4パック
サラダ油	大さじ1
酢	大さじ1/2
塩	少々
粒こしょう	小さじ1/2

④

●作り方

1 大根は4cm長さ、8mm角の拍子木切りにし、塩をふっておく。

2 リンゴは一部皮を残してむき、芯を除いて、大根と同じような大きさに切り、レモン汁をかけておく。

3 ブロッコリースプラウトは根元を切り落とす。

4 ④をよく混ぜてドレッシングを作り、①、②をあえ、③を混ぜて器に盛り付ける。

栄養成分表示（1人分）

エネルギー	65kcal
たんぱく質	0.5g
脂質	3.2g
食物繊維	1.5g
塩分	0.2g



栄養成分表示 (1人分)

エネルギー49kcal たんぱく質0.8g 脂質0.0g 食物繊維0.4g 塩分0.0g



ゼリー リンゴのゼリー

●材料 (2人分)

リンゴジュース	1/2カップ
① リンゴすりおろし	50g
レモン汁	少々
キルシュワッサー	少々
粉ゼラチン	小さじ1
水	大さじ1
砂糖	大さじ1/2

●作り方

- 1 ゼラチンは分量の水にふり込んで混ぜ、電子レンジで溶かして、熱いうちに砂糖を加えて溶かす。
- 2 ①を混ぜておき、①に少しずつ混ぜながら加え、型に入れ冷やし固める。

ゼリー フルーツゼリー

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー90kcal たんぱく質1.4g 脂質0.1g 食物繊維1.9g 塩分0.0g

●材料 (2人分)

リンゴジュース	1/2カップ
白ワイン	大さじ1
粉ゼラチン	小さじ1
リンゴ	1/2コ
パイナップル	1/2コ
イチゴ	小粒4~6コ
マスカット	2~4粒
レモン汁	少々
ブレンダー	適宜

●作り方

- 1 白ワインにゼラチンをふり込んでおく。
- 2 リンゴ、パイナップルは皮をむき、丸くくりぬいてレモン汁をかける。
- 3 イチゴは洗って水気をきり、へたをとる。
- 4 マスカットは皮をむく。
- 5 グラスにフルーツを彩りよく入れる。
- 6 ①を電子レンジで溶かし、リンゴジュースを加えて氷水で冷やす。とろみがでてきたらブレンダーを加え、⑤に注ぎ入れて冷やし固める。



著者紹介

塩入公子（しおいりきみこ）ーレシピ・調理ー

管理栄養士。現在、長野女子短期大学助教授（食物栄養専攻）。研究のフィールドは「調理」。1971年、「家庭の標準献立」で厚生大臣賞受賞。1992年、栄養指導分野で長野県知事表彰。1994年、厚生大臣表彰。信濃毎日新聞に「ひとり暮らしの料理の楽しみ」と「働くあなたのアイデア料理」を100回連載。主な共編著に「いきいき長生きヘルシークッキング」（ほおずき書籍）、「カルシウムをたべる」（信濃毎日新聞社）、「素材を生かした新・ふるさとの味」（文園社）、「楽しい料理ー基礎編・応用編」（蔦友印刷）など。

山浦由郎（やまうらよしお）ーデータ分析ー

東京理科大学薬学部卒業後、長野県衛生公害研究所勤務。信州大学医学部で学位取得。現在、長野女子短期大学客員教授。主な研究テーマは植物性自然毒、特にキノコ中毒メカニズムの解明。また、長野県の長寿要因と食習慣の観点から地域特産物の血液流動性について検討中。主な共著書に、図説救急医学講座第6巻「自然毒による中毒」（メディカルビュー社）、「日本の毒キノコ150種」（ほおずき書籍）、「食中毒予防必携」（日本食品衛生協会）、カラーアトラス「有毒きのこ」（広川書店）、「食べられるキノコ200選」（信濃毎日新聞社）など。

風間悦子（かざまえつこ）ー栄養価計算ほかー

管理栄養士。現在、長野女子短期大学専任講師（食物栄養専攻）。専門分野は公衆栄養。主な共編著に、新しい食事療法 365日の献立集シリーズ①「糖尿病を治す365日の1,400kcal献立集」（同文書院）など。

2006年9月15日 第1刷発行
2006年12月16日 第3刷発行

健康血液かんたんレシピ100

ーきのことりんごでサラサラにー

著者 塩入公子 山浦由郎
発行者 木戸一雄
発行所 ほおずき書籍株式会社
〒381-0012 長野市柳原2133-5
TEL 026(244)0235
FAX 026(244)0210
URL <http://www.hoozuki.co.jp/>
E-mail hoozuki@hoozuki.co.jp
発売元 株式会社星雲社
〒112-0012 東京都文京区大塚3-21-10
TEL 03(3947)1021
©2006 Kimiko Shioiri, Yoshio Yamaura
Printed in Japan.

撮影 オカモトプロモーション 岡本公和

本書の無断複製（コピー）、転載は著作権上の例外を除き禁じられています。