

第16回日本抗加齢医学会総会

ユニバーサル || アンチエイジング弁当

~Antiaging Eating Science: from Evidence to Life

いくら理論が正しくとも、ガマンや苦痛を強いる食指導では実践・継続につながりません。食による「栄養」だけでなく「五感を刺激する美味しさ」を提供します。

糖尿病の素因がないのに低糖質の意味はあるのか、血圧も腎機能も異常がないのに減塩指導は必要なのか……そんな疑問を経て今回は、疾患から考える食ではなく、持病があろうとなかろうと、「ユニバーサルに良い食」を提案します。

主軸となるテーマは

§1「ローカロリー&バランスカーボ」 §2「味覚育てる減塩」 §3「腸!イイ食材」

Calorie Restrictionがアンチエイジングに良いという事実は覆りそうにもありません。見た目のワクワク感、歯触りや食感を活かした調理法、食物繊維などを用いたボリューム感で、低カロリーながら満腹感を得られる工夫をしました。

糖質については、ただ量を減らすのではなく、精製された白米の代わりにビタミン・ミネラルが豊富な雑穀米にしたり、食物繊維の効果により血糖値の急激な上昇を防ぐ大麦を用いたりといった上手な摂取を心がけました。

美味しさを左右する調味については、出汁や薬味、ハーブなどを用いて塩分量がなくとも素材の美味しさを引き出す調理法にこだわりました。(全お弁当塩分2g以内)

そして最後が腸内環境改善のための食物繊維(全お弁当食物繊維5g以上)と発酵食品を盛り込むことです。

ネーミングは本学会理事でもある伊藤裕先生のご著書『腸!いい話』(朝日新書)から頂きました。

明日から生活習慣指導に役立つ知恵と、錚々たる面々の料理人皆様が腕をふるった料理を是非お楽しみください。

1日目
(10日)

CARING FOOD“EPICURE”
藤春 幸治



東京ミッドタウンメディカルセンター特別診察室長/内科医
渡邊 美和子

監修

「抗酸化力と食力」をテーマに低糖質、低脂質、低カロリーのフレンチを実現しました。
「身体が喜ぶ料理こそ、本当の至福の料理」が藤春シェフの理念です。

●マキベリーちらし寿司

スーパーフルーツ、マキベリーを合わせ酢として用い、レッドキャベツプラウトと合わせてアントシアニンが抗酸化力のポイント、洋食にはサプライズのちらし寿司です。一緒にマルチビタミンB12かいわれを添えました。こういった高成分野菜を上手に取り入れたり、毎日の米に雑穀を混ぜるだけで、手軽なビタミンミネラルの補充が可能になります。

●佐渡のあかもくと小海老の寒天テリーヌ チアシードバルサミコ

佐渡のあかもくは塩分量がなく、ムチンと食物繊維を豊富に含み、万能な食物として注目を浴びています。エビの自然に持っている塩味だけを活かしバルサミコの酸味で味わいに深みをだしました。チアシードでω3脂肪酸の摂取も考えてあります。

●糖質調味料不使用 菊芋の焼酎煮

煮物は砂糖、日本酒、味醂と糖分過多の印象ですが、代わりに焼酎、あさり、昆布を用い、澱粉が少なく、血糖値の急上昇を抑える食物繊維、イヌリンが豊富な菊芋を皮ごと煮付けました。苦いと敬遠されがちな菊芋も美味しさにこだわっています。

●黒ムツの山葵卵黄焼き マキベリードレッシングソース

淡泊な白身魚の黒腫に山葵を混ぜ込んだ卵黄を表面に塗って炙ることで、和素材と洋食のコラボを実現しました。強力な抗酸化力に加え、ピロリ菌を含む抗菌力や血小板凝集抑制作用などが注目される山葵の効能と風味を生かした一品です。

●チーズと菊芋のターメリックピンチョス

発酵食品として、更に蛋白源としてチーズを用いました。ターメリックはその風味の良さだけでなく、含有するクルクミンに抗酸化作用、抗炎症作

用、肝機能改善作用などの効能が期待されている万能スパイスです。

●低温調理 鶏むね肉の五香粉焼き トマトソース

低脂肪でパサつきやすい胸肉を低温調理でふっくら美味しく仕上げました。風味豊かな五香粉とリコピンが豊富なトマトソースで抗酸化力を高めるだけでなく、味の深さを増す工夫をしています。

●付属 たねやオリーブオイル・バルサミコ

ω9脂肪酸豊富なオリーブオイルの中でも、搾油後濾過させずにすぐに凍らせフレッシュなままお届けするオイルは香が高く、お菓子にも使われる甘味のあるバルサミコは、今日のどのメニューとも合います。一味違う味わいをお楽しみください。

●428Kcal ●たんぱく質21g ●脂質9g
●糖質36g ●食物繊維6g ●食塩相当量1.8g



藤春 幸治

●WESTIN HOTEL TOKYO
●六本木ヒルズクラブ
●銀座ル・カフェール
●AUX BACCANALES銀座立ち上げ 副料理長
●白金ブルーポイント 総料理長
●ブルーポイント・ベイ・ピラ・スパ 総料理長(パリ)

渡邊 美和子

●日本抗加齢医学会専門医・評議員・将来構想委員会委員
●脳心血管抗加齢研究会評議員
●一般社団法人メディカルファーム代表理事
●一般財団法人東亜総研理事

2日目
(11日)

横浜中華街招福門料理長

木下 茂樹



東京ミッドタウンメディカルセンター特別診察室長/内科医

渡邊 美和子

監修

点心にあんかけ……何かと糖質が多く、高カロリーな中華をここまでアンチエイジングに仕上げました。あっさりした中でも中華の旨みと知恵が盛りだくさんのお弁当です。

●豆腐の白きくらげシュウマイ

通常の皮を白きくらげで代用し、食物繊維豊かな焼売です。糖質の多い点心をいかに低糖質にするか苦慮しました。具材として、豆腐、エビ、ピーマン、黒木耳、生姜を使用し、カラシがほんのり香る味付けにしました。

●塩チャーシューの黒酢ザクロソース 山椒とクコの実のせ

低温調理した豚ロース肉の塩チャーシューに、煮詰めた黒酢、ザクロエキス、ハチミツで作った抗酸化力たっぷりのソースをかけ、ポリフェノールな一品に仕上げました。ポリフェノールやビタミンB1、B2、ビタミンCなど豊富なアンチエイジング成分によりスーパーフルーツと呼ばれるクコの実、味覚を鋭敏にさせ消化機能も高める山椒を添えています。

●野菜の干し海老・とびこ煮 とろみ湯葉ソースがけ

干し海老は手軽なω3脂肪酸摂取が可能で、赤い色はアスタキサンチン～高い抗酸化力が有名、出汁としてもとろみソースのコクを増します。湯葉は舌触りがよいためだけでなく、食物繊維とタンパク質が豊富です。

●鶏肉の烏龍茶煮込み 生姜と針唐辛子のせ

伝統的な薬膳料理の一品。烏龍茶と甘酢生姜が燻製に似た香を引き出し、針唐辛子がアクセントとなり、爽やかさとスパイシー感を演出しています。

●海老の酒釀(チャウニャン)マヨネーズ

人気メニューである「海老マヨ」に、発酵食品の酒釀(チャウニャン)を混ぜました。酒釀の甘味と旨み、豆乳のコクをお楽しみください。

●イカのチリソース チアシードのせ

ケチャップ不使用のチリソースです。じっくり煮詰めたトマトとドライマトにチリパウダーのエッセンスを効かせ、爽やかで旨みのある仕上がりにしました。食物繊維とω3脂肪酸が同時に摂取できるチアシードを添えました。

●もち麦米の坦々鶏そぼろあんかけ 特製黒豆板醤

白米にもち麦を入れることで、ビタミン・ミネラルはもちろん、10倍以上の食物繊維で食後高血糖の抑制や脂質代謝改善効果などが期待できます。もちもちした噛み心地は美味しく腹持ちもよいです。招福門秘伝の甘味噌風味豆板醤をご飯や料理にお好みでつけてお楽しみください。

●435.5Kcal ●たんぱく質28.7g ●脂質20.0g
●糖質27.9g ●食物繊維5.3g ●食塩相当量1.7g



木下 茂樹

横浜中華街で10年間修行した後、香港ガーデン・六本木ヒルズクラブを経て「ヌーベルシノアの父」と呼ばれる香港料理界の第一人者周中氏がプロデュースする周中菜房 白金亭の初代料理長に就任する。2011年より姉妹店 招福門本店の料理長。渋谷ヒカリエ店開業の際には、同店の料理長に就任。現在は招福門セントラルキッチンを新設し常勤。グループ全体を指導する。

●横浜中華街均昌閣 ●香港ガーデン ●六本木ヒルズクラブ 監督職
●周中菜房白金亭 初代料理長 ●招福門本店 料理長 ●招福門渋谷ヒカリエ店 料理長

3日目
(12日)

人形町今半師範

横田 昌之



東京ミッドタウンメディカルセンター特別診察室長/内科医

渡邊 美和子

監修

「すき焼きと言えば今半」と言われる程、長年多くの方に愛されるそのすき焼きは、しっかりと塩分、糖分が従来の基本です。伝統の味を守りつつ、食材と調理法の工夫により、超高度なハードルを見事に超えて頂いたアンチエイジング版第二弾が完成しました。全国のこだわり生産者から取り寄せた食材を用いた料理の数々、中でも生卵を付けているかと思わせる食感の、黒酢で食べる新しいすき焼きの形を、存分にお楽しみください。

●口取

鯖味噌柚子庵焼き、ひじき卵焼き、黒米しんじょう、小松菜と湯葉のえごま和え、焼き茄子、しめじ茸葛煮風、枸杞の実

鯖は酒、醤油、味醂、粒西京味噌、柚子皮の合せ地に漬け込んで味を付け焼き上げました。ひじき卵焼きは食物繊維やビタミン・ミネラルが豊富なひじきを入れることで、アンチエイジングな卵焼きとしました。黒米しんじょうは白身魚のすり身に黒米を摺りつぶし加え、蒸し上げたものです。黒米を粉末化することで、新しい米粉の食べ方をご提案しました。小松菜のお浸しに荒く擂ったえごまをまぶし、手軽に美味しく摂れるω3脂肪酸の一品としました。焼き茄子としめじ茸葛煮風は美味出汁に漬けることで塩分を控え、熏り高いしめじを含ませ煮にして盛り合わせました。抗酸化力の高い枸杞の実をあしらい、寒天系の凝固剤によるとろみで糖質をカットした美味出汁餡でお楽しみください。

●すき焼き

脂肪分が少ない健康志向の黒毛和牛もも肉を用いても、美味しく炊き上げるのが今半独自の技術です。ユニバーサルアンチエイジング風すき焼きの主役、黒酢風味たれは、滋養の丸中醤油、岐阜の白扇味醂三年熟成、岐阜の黒酢臨湖山を用い、定番の生卵を使わずとも独特のコクと食感が楽しめ、減塩にもつながっています。

●低温蒸野菜サラダ

オイルポン酢寒天、紫玉葱、パプリカ、ブロッコリー、エリンギ、ちぢみ蒟蒻

フレッシュな食感と野菜の甘味を感じられる理由は、85度の低温スチーム蒸しにあります。栄養素や色も保護されるのが、この調理法のメリットです。ドレッシングの代わりに、刻んだ糸状の寒天をポン酢に浸して添えることで、食物繊維の摂取と減塩を叶えています。

●御飯

桜海老純麦御飯、香の物、胡瓜粕漬け

食物繊維が豊富な大麦も「純麦」の形で摂ると白米と区別がつかない外観と食感です。由比ガ浜産の桜海老は、見た目の美しさだけでなく強力な抗酸化成分であるアスタキサンチンが豊富です。胡瓜粕漬は乳酸味がまるやかな美味しい漬物で秀逸な発酵食品です。

●380Kcal ●たんぱく質23g ●脂質9g
●糖質43.1g ●食物繊維6g ●食塩相当量2g



横田 昌之

1954年9月生まれ。1986年3月人形町今半本店調理長。1998年3月今半万葉店調理長、都内人形町今半各店の調理長歴任。2009年東京都優良調理師表彰。2010年2月人形町今半名古屋店調理長、2014年10月人形町今半ケータリングサービス部参与。日本料理研究会師範。

※本お弁当は一般販売される予定です