



## 「人間力を高める食」でビジネスを成功させよう

野菜たっぷり、腸内の環境を整え免疫力を高め、癌のリスクを軽減しましょう。

腸の基本的な働きが衰えている方が増えていますが、食生活の乱れと精神的なストレスが原因といわれます。全身の中樞器官である腸の免疫システムを高め抵抗力を高めましょう。腸の運動を促す重要な要素は食物繊維摂取です。

穀類、野菜、果物、寒天、豆腐などを摂取し、善玉菌(ビフィズス菌等)を増やし、腸の運動を活発化させ老廃物を速やかに排泄し、腸内の環境を整えましょう。

食物繊維摂取の為一日にとる野菜の量は350g~400g。目安はこんな量です。



野菜たっぷりマーボー豆腐 ※なすやブロッコリーには抗酸化ビタミン等が多く含まれます。



### <材料&作り方> 3人分

豆腐1丁/合びき肉100g/なす1本/ピーマン1個/  
ブロッコリー2房/長ネギ10cm/にんにく1カケ/  
しょうが1カケ/豆板醤(とうからし味噌)小さじ2強/  
スープ150cc(中華スープの素小さじ1・1/2)/  
油大さじ2+1(野菜用)/醤油大さじ1・1/2/塩少々/  
片栗粉大さじ1

- ①豆腐は2cm角に切り熱湯にさっとくぐらせてザルにあげ、水けを切る。
- ②野菜は豆腐の大きさに合わせて刻み、ネギ、ニンニク、しょうがはみじん切りにする。
- ③中華鍋を熱し、大さじ2杯の油で、ネギ・ニンニク・しょうがを炒め、ひき肉を入れこげ目がつく位十分に炒め、更に油1杯を入れ刻み野菜を入れ炒める。
- ④③に豆板醤と醤油、スープを回し入れ、豆腐を加えて煮る。
- ⑤最後に塩で味を整え、ゆっくりとかき混ぜ片栗粉大さじ1杯を大さじ3杯の水でといて鍋に回し入れ、とろみをつける。

野菜のマリネ、グリーンソース ※好み野菜で、冷温どちらでも美味、オリーブ油が腸の蠕動運動を高めます。



### <材料&作り方> 3人分

なす4本/赤・黄色パプリカ各1個  
【ソース:パセリのみじん切り大さじ1/ニンニク1カケ/唐辛子1本/  
ピクルス6本/ケッパー20g/アンチョビ2枚/オリーブ油60cc/  
ワインビネガー20cc/塩・胡椒少々】 焼き油

- ①なすは両端を切り落とし、2cm幅位に切り塩を振りあくだしをした後、水気を拭き取り、ひたひたの油で両面に色がつく位に焼く。
- ②パプリカは湯むきの為2つに切り茹で、冷水にとり皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ③ソース用の材料を全てみじん切りしボールに入れ、塩・胡椒少々、オリーブ油、ワインビネガーを入れ混ぜる。
- ④焼いたなすと茹でたパプリカを③のボールの中に入れ、よくからめ味をしみ込ませる。

### 土屋 品子のプロフィール

埼玉県在住。料理研究家としてテレビ、雑誌、講演等で活動。短大客員教授(比較食文化)。地元で料理教室「食育」を開催。東急クリエイティブライフセミナー「BE」講師。栄養士。ホームヘルパー2級。モダンフラワーアレンジメント主宰。前衆議院議員。