

エイジングと上手に向き合いながら
若さを保つ秘訣を聞くエンジョイ・エイジング。
料理評論家として、
テレビ、雑誌など各メディアで大活躍中の
森崎友紀さんにお話をお伺いしました。



YUKI MORISAKI
森崎友紀

1979年、大阪府生まれ。管理栄養士、野菜ソムリエ、中医薬膳指導員の経験を生かし、初心者でも楽しめる各国のレシピや「アンチエイジング」「ダイエット」の簡単レシピを考案、身近な食材でお洒落な食卓を演出。料理研究者として活躍中。テレビ番組にも多数出演中。著書に「本命レシピ〜男子2万人に聞いた本当に食べたい料理120〜」。最新刊に「太らない夜食」がある。

今年の夏は本当に暑い日が続いてますよね。こういう時こそ、旬のものを取っていただきたいです。なすび、きゅうり、トマト。やはり旬のものは美味しいし、それだけでなく栄養素も高いんですね。旬の時期でないと、栄養素は半分以上落ちたりしますから。それに夏のもの、身体を冷やす効果があるんですね。高まってしまった体温を下げてくれる。夏バテ対策には、是非おすすめですよ。取り方としては、スープやジュースがお勧めです。スープなら、ガスパチヨとか。セロリ、きゅうり、なすび、トマトをミキサーにかけて攪拌して、その植物繊維を全部摂るようにする。オリーブオイルと塩だけで十分においしいですから、ヘルシーですよ。

ジュースならトマトジュース。トマトは意外と甘いものと合うんですよ。トマトジュースの生臭さが嫌だったら、蜂蜜や砂糖を入れることをお勧めしますね。フルーツトマトって、糖度が高いのですごく甘くて美味しいけど、値段も高いですよ。ジュースにして、蜂蜜を入れると、フルーツトマトの味になるので、お得ですよ(笑)。肌の健康のために摂ってほしいのは、ビタミンEですね。アボ

カドとか、うなぎとか、にぶくまれています。ビタミンEは老化防止のビタミンと言われてるので、意識的に摂ってほしいですね。体にいいからといって、それほどいいという問題です。やはりバランスよく食べることが大事なんです。食べすぎはよくないので、自分のお腹で判断してほしいですね。いま、腹八分目だな、と思ったらそこで辞める。そういう感覚を自分で身につけてほしいですね。アルコールの摂りすぎは注意が必要です。アルコール自体のカロリーを気にする人が多いですが、排出されやすいので、あまり心配はありません。それよりもアルコールは満腹中枢を麻痺させるので、どうしても食べ過ぎてしまうのです。食生活って、自分の要求を簡単に満たせるので、ストレスのはけ口になりやすいんです。長い目で見ると、趣味をもったり、自分のストレスをほかのことで発散できるようにしておくことが大切ですよ。私は毎日、半身浴をするようにしています。代謝を上げて、水分を出してあげる。一日一回は汗をかきようにしています。30分以上入って、本を必ず読みますね。ストレスもなくなつて、食生活を含めて、いい循環が得られています。