

2021年12月8日

報道関係者各位

12月11日（胃にイイ日）は胃腸の日
冬に増える感染症に対抗するには免疫力の維持が大事！
管理栄養士に聞く“腸を元気にする冬にぴったりのレシピ”

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化するなかで今年も冬を迎えます。

冬は例年、インフルエンザの流行が示すとおり、感染症が広がりやすい季節です。これは一般的に気温と湿度が低く乾燥している環境によってウイルスの生存率が高まるためです。また、冬の寒さや乾燥によって、喉が渇きにくく感じるため、気づかないうちに体の水分が不足していることも免疫力の低下につながり、感染に対する防御反応が弱まるといわれています。

日本OTC医薬品協会は「胃腸へのいたわりの気持ちを持つ日」として、12月11日（胃にイイ日）を「胃腸の日」と定めています。管理医療機器の整水器を製造販売する日本トリム（代表取締役社長：森澤紳勝）では、この「胃腸の日」に合わせて管理栄養士の金丸絵里加さんにお聞きした、ウイズコロナ時代に欠かせない腸の健康を守る冬のあたたかレシピをご紹介します。

金丸絵里加さん（管理栄養士・料理研究家）

「おいしい！」と顔がほころぶような、毎日食べても飽きない「お家ごはん」を提案。栄養価も考えた料理レシピを紹介。



栄養のバランスがとれた食事が善玉菌を育てる

「冬の寒い日は、手軽で時短になり、野菜をたくさん食べられる温かい鍋料理が増えますね」。鍋料理など腸を元気にする食事は病気になりにくい体を作りますが、「いくら腸に良いからと言っても、同じようなものばかり食べて偏ってしまうのはよくありません。様々な食材を使って、栄養バランスがとれた食事は、人の血や肉となり、善玉菌を育てる役割もあります。何より、食事は美味しいことが一番。『美味しい！』とニコニコしながら食べることが、免疫力を維持する秘訣だと思います」と金丸さんは語ってくれました。

野菜たっぷりチーズ鍋

●材料（2人分）

豚肉のキャベツ巻き……………2個
 野菜巻き……………4個
 カマンベールチーズ……………1/2個（50g）
 パセリ……………1枝分
 電解水素水……………600ml
 コンソメスープの素……………大さじ1/2
 塩……………小さじ1/2
 <豚肉のキャベツ巻き（4個分）>
 キャベツ……………6枚（360g）
 豚ロース薄切り肉……………8枚（160g）
 玉ねぎ（薄切り）……………1/4個（40g）
 塩、こしょう……………少々
 楊枝……………4本



<野菜巻き（6個分）>

白菜……………2枚（160g）

ほうれん草……………1/2束 (100g)
 にんじん……………1/4本 (40g)
 楊枝……………6本

●作り方

- 1 「豚肉のキャベツ巻き」と「野菜巻き」を作る（作り方は下記参照）。
- 2 豚肉のキャベツ巻きを留めている楊枝をはずし、半分に切る。カマンベールチーズを4つに切る。パセリをみじん切りにする。
- 3 鍋に電解水素水とコンソメスープの素、塩を入れて火にかけ、煮立ったら1の豚肉のキャベツ巻きと、野菜巻きを入れて煮る。
そこに水、ごぼう、えのき茸を加えて、煮立ったら2を加える。
- 4 材料に火が通ったら2のカマンベールチーズを加え、チーズからとろみが出たら火を止めて、2のパセリを散らす。

手作り具材<豚肉のキャベツ巻き>

- 1 キャベツはたっぷりの電解水素水（分量外）でさっとゆでて、粗熱を取る。一度にゆでられない時は、何回かに分ける。
- 2 1のキャベツ6枚のうちの2枚は半分に切る。玉ねぎは薄切りにする
- 3 芯が厚い場合は、そぎ切りにして、切り落とした芯は細切りにする。
- 4 1のキャベツを1枚ずつ広げて、キャベツ1枚に対して豚ロース薄切り肉2枚をのせ、塩、こしょうする。
- 5 4の上に、2のキャベツ（半分のもの）をのせる。
- 6 薄切りにした玉ねぎと、3で細切りにした芯をのせ、キャベツの両側を織り込みながら巻く。
- 7 巻き終わりを楊枝で留める。残りも同様に作る。

手作り具材<野菜巻き>

- 1 電解水素水（分量外）を沸騰させた鍋で、白菜を芯の方からゆでる。ざるにあげて粗熱を取る。
- 2 1の鍋にほうれん草を根の方から入れてさっとゆで、冷水にとって水けを絞る。
- 3 にんじんは棒状に切り、電解水素水（分量外）を沸騰させた鍋でゆでる。
- 4 巻きすに白菜の葉2枚を広げ、その上に2と3を均等になるように並べる。
- 5 具材がバラバラになりやすいので、力を入れながら堅く巻いていく。
- 6 巻きすごと、しっかりと水けを絞り出す。
- 7 巻きすをはずし、6等分になるように楊枝を刺し、その間を切っていく。

【ポイント】

- ・とろりと溶けたチーズで、よりコクのあるだしになります。
- ・締めにご飯を入れてリゾット風にしたたり、ゆでたパスタを入れてスープパスタ風にしても楽しめます。
- ・電解水素水で煮込むことで、素材の旨みを引き出します。

キムチワンタン

●具の材料（2人分）

<ワンタン>

ニラ……………1/5束
 キムチ……………80g
 豚ひき肉……………80g
 しょうが（おろす）……………1/2片
 酒・しょうゆ……………小さじ1
 砂糖……………ひとつまみ
 ワンタンの皮……………12枚

<スープ>

小松菜……………2株
 しいたけ……………3枚



電解水素水……………2カップ
 鶏がらスープ素……………小さじ2
 塩……………小さじ1/4
 しょうゆ……………小さじ1
 粗挽きこしょう……………適宜

●作り方

- 1 ニラとキムチはみじん切りにする。ボウルに豚ひき肉、おろししょうが、酒、しょうゆ、砂糖を入れて練り、粘りが出たら、ニラとキムチを入れてよく混ぜ、ワンタンの皮で包む。
- 2 小松菜は3~4cm長さに切り、しいたけは薄切りにする。
- 3 鍋に電解水素水2カップを入れ、鶏がらスープ、塩、しょうゆ、粗挽きこしょうを入れて煮立て、1のワンタンとしいたけを加えて中火で3~4分煮る。小松菜を加えて、小松菜に火が通ったら器に盛る。

【ポイント】

- ・腸にいい電解水素水と、腸にいいキムチ・しいたけで腸をケア。
- ・電解水素水がワンタンのだしを抽出してくれるので、塩こしょうは少なめでOK

ミニトマトとゴマのけんちん汁

●材料 (2人分)

絹ごし豆腐……………1/3丁
 にんじん……………1/3本
 大根……………80g
 ごぼう……………1/2本 (80g)
 ミニトマト……………5個
 万能ねぎ……………適宜
 ごま油……………大さじ1/2
 電解水素水で作っただし汁……………3カップ
 塩……………小さじ1/4
 しょうゆ……………小さじ2
 みりん……………小さじ1
 すり白ごま……………大さじ2



●作り方

- 1 にんじんとだいこんは7~8mm厚のいちょう切りにする。ごぼうはさがきにして電解水素水に浸けてアク抜きをする。
- 2 鍋にごま油を熱し、1の野菜を入れて炒める。全体につやが出てきたら、電解水素水で作っただし汁を入れて煮立て、みりんと塩を加える。
- 3 野菜に火が通ったら、しょうゆと半分に切ったミニトマトを加え、豆腐をあらく崩して加えて2~3分煮て、刻んだ万能ねぎとすり白ゴマを散らして火を止める。

【ポイント】

- ・だし汁を作るのに電気分解をしたアルカリ性で水素を含んだ電解水素水を使うと、抽出力が高いため、だしや具材の味をさらに引き出し、まろやかな仕上がりになります。

日本トリムの整水器はシェアNo1です。

日本トリムでは、胃腸症状を改善する医療管理機器の家庭用整水器を製造販売しています。

キッチンになじむデザインを取り入れた新製品「TRIM ION CURE」は、サイズもコンパクトでシンクサイドにすっきりと置くことができ、ご家庭での用途に合わせて、電解水素水[※]、浄水、酸性水をご利用いただくことができます。

※浄水した水を電気分解することにより水素を含んでいることが特徴のアルカリ性の水です。
水を電気分解することで、プラスイオンであるミネラル類（カルシウムイオン、マグネシウムイオン、ナトリウムイオン等）が原水よりも約5～20%増加します。



本報道資料は「健康経営」を重要な成長戦略としている日本トリムとして、読者の皆様の健康の一助とすべく作成した資料です。本資料の一部ならびにすべてについて記事にて使用していただけます。

■日本トリム 概要

株式会社日本トリムは、医療機器である電解水素水整水器製造販売を主軸とした事業を展開しています。当社は世界に先駆けて水が持つ機能に着目し、25年以上にわたる産官学共同研究により健康に寄与する電解水素水の機能、有用性を追求しています。現在では、電解水素水の活用は飲用にとどまらず、血液透析における次世代新規治療法や農作物の栽培など様々な分野へと応用し展開しています。また、グループ会社では国内最大手の民間さい帯血バンク（ステムセル研究所、マザーズ：7096）事業を展開するなど、日本トリムグループはグローバルなメディカルカンパニーを目指しています。

■会社名/株式会社日本トリム（東証一部：証券コード6788）

- 設立年月日：1982年(昭和57年)6月12日
- 代表取締役社長：森澤 紳勝（もりさわ しんかつ）
- 資本金：992,597,306円
- 従業員数：576名（関連会社等を含む）
- 企業ホームページ：<https://www.nihon-trim.co.jp/>

<本件に関する報道関係者様からのお問い合わせ・ご質問>

株式会社日本トリム 広報窓口 平井（関西エリア） TEL:06-6456-4633
浅尾（関東エリア） TEL:03-5511-8660
E-mail:pr@nihon-trim.co.jp