

きのこたっぷりスープ

なめこと椎茸に豊富に含まれる食物繊維のひとつ、βグルカンには腸内の老廃物を排除する働きがあり、便秘の予防、改善を助けます。また、ぬめり成分のペクチンは糖の吸収をおだやかにします。

[作り方]

- 1 椎茸は石づきを除いて7mm幅の薄切りにする。しめじは石づきを除いてほぐす。なめこはさっと洗っておく。
- 2 鍋に水と、①を入れてひと煮立ちさせ、2分ほど煮込む。
- 3 スープの素を加えてひと煮立ちさせたら火を止めて完成。

材料 (2人前)

なめこ…50g
椎茸…4枚
しめじ…50g
血液のおそうじスープの素…2食分
水…200ml



厚揚げとごぼうとにんじんのスープ

酒粕の乳酸菌が善玉菌を増やし、ごぼうの食物繊維が善玉菌のエサになることでお腹の調子を整えることができます。また、厚揚げには、豆腐の約2倍ものタンパク質が含まれています。

[作り方]

- 1 厚揚げは1.5cm幅に切る。ごぼうは5mm幅の斜め切りにして水でさっと洗う。にんじんは5mm幅の銀杏切りにする。
- 2 鍋に水とごぼう、にんじんを入れて蓋をしてひと煮立ちさせ、3分ほど煮込む。厚揚げと、酒粕をちぎりながら入れてさらに2分ほど煮込む。
- 3 スープの素を加えてひと煮立ちさせたら火を止めて完成。

材料 (2人前)

厚揚げ…100g
ごぼう…30g
にんじん…20g
酒粕…20g
血液のおそうじスープの素…2食分
水…300ml
小ねぎ、七味…お好み

※1時間ほどおいて味を染み込ませても美味。お好みで小ねぎや七味を。

もずくとお麩のスープ

もずくのぬるぬるに含まれるフコイダンという成分は腸内の悪玉菌を減らして善玉菌を増やす働きがあります。また、高タンパク、低カロリーなお麩は満腹感を得るには最適。食べすぎを防ぎます。

【作り方】

- 1 鍋に水、もずく、おろししょうがを入れてひと煮立ちさせ、お麩を加え、お麩が膨らんできたら、スープの素を加えてひと煮立ちさせたら火を止めて完成。
- 2 うつわに注ぎ、黒酢をお好みで垂らしていただく。

材料 (2人前)

もずく (タレなしのものが理想だが、なければタレありでも可) …80g
お麩…6個
おろししょうが…1かけ分
血液のおそうじスープの素…2食分
水…200ml
黒酢…お好み

お腹の中を
きれいに
する

96kcal



お腹の中を
きれいに
する

136kcal

長芋と納豆のスープ

納豆は善玉菌を増やし、お腹を整える効果が満点。あわせて血小板の粘り気を取り、血管を傷つけるザラザラ血液を防ぐナットウキナーゼが摂れることもこのスープの大きな利点です。

【作り方】

- 1 長芋は皮をむいて1cm角に切る。
- 2 鍋に水、①を入れてひと煮立ちさせ、納豆とスープの素を加えてひと煮立ちさせたら火を止めて完成。お好みで、小ねぎを散らして。

材料 (2人前)

長芋…100g
ひきわり納豆…1パック
血液のおそうじスープの素…2食分
水…200ml
小ねぎ…お好み



ブロッコリーと 鶏ささみ肉のスープ

鶏ささみ肉の良質なタンパク質が筋肉づくりをサポート。ブロッコリーには活性酸素を除去するビタミンC、βカロテン、抗がん作用が期待できるイソチオシアネートが含まれています。

【作り方】

- 1 ブロッコリーは小房に分ける。鶏ささみ肉はスジを除いて繊維に沿って一口大のそぎ切りにする。梅干しはほぐしておく。
- 2 鍋に水を入れてひと煮立ちさせ、ブロッコリーと鶏ささみ肉を入れて蓋をし、2～3分ほど煮込んで火を通し、梅干しを加えてよく混ぜる。
- 3 スープの素を加えてひと煮立ちさせたら火を止めて完成。

材料（2人前）

ブロッコリー…
100g
鶏ささみ肉…2本
(100g)
梅干し…1個
血液のおそうじス
ープの素…2食分
水…200ml



筋肉を
つくる

125kcal



筋肉を
つくる

189kcal

鶏胸肉と大豆のトマトスープ

鶏胸肉から動物性、大豆から植物性のタンパク質が摂れる筋肉づくりのためのスープです。トマトを加えることで血液のおそうじ効果を高めるエスクレオサイドA、リコピンもたっぷり摂れます。

【作り方】

- 1 鶏胸肉は蒸し大豆よりもひとまわり大きく角切りにする。
- 2 鍋に水、蒸し大豆、カットトマトを入れてひと煮立ちさせ、①を加えて2分ほど煮込む。
- 3 スープの素を加えてひと煮立ちさせたら火を止めて完成。うつわに盛りつけて、お好みで粗く刻んだパセリや粉チーズをふる。

材料（2人前）

鶏胸肉…100g
蒸し大豆…50g
カットトマト缶…
100g
血液のおそうじス
ープの素…2食分
水…150ml
パセリ、粉チーズ
…お好み

ゴロゴロ玉ねぎと まぐろのスープ

筋肉をつくる良質なタンパク質の宝庫であるまぐろ、血の巡りをよくする硫化アリルが豊富な玉ねぎ、体を温めるしょうがの3つの力が凝縮されたスープです。体温を上げて免疫力を高めます。

[作り方]

- 1 玉ねぎとまぐろは約1.5cm角に切る。
- 2 鍋に玉ねぎと水を入れてひと煮立ちさせ、さらに蓋をして玉ねぎが透明になるまで煮る。
- 3 まぐろとおろししょうがを加えて1分ほど煮込み、スープの素を加えてひと煮立ちさせたら火を止めて完成。お好みで小ねぎを散らして。

材料 (2人前)

玉ねぎ…1/2個
(100g)
まぐろ…100g
おろししょうが…
1/2 かけ分
血液のおそうじスー
プの素…2食分
水…300ml
小ねぎ…お好み

体温を
保つ・
上げる

137kcal



口内環境を
整える

229kcal

茶粥風 卵もたっぷり食べられる もち麦と椎茸のスープ

活性酸素除去、口腔内の殺菌効果が高い、緑茶に含まれる茶カテキンを使うことがポイントです。また、βグルカンたっぷりの椎茸、もち麦はお腹の調子を整え、血糖値のコントロールを助けます。

[作り方]

- 1 鍋に水ともち麦、乾燥椎茸、緑茶ティーバッグを入れてひと煮立ちさせ、中火弱でそのまま約15分煮込む。
- 2 ティーバッグを取り出して、スープの素と塩を入れて混ぜ溶かし、溶いた卵を流し入れて火を止める。うつわに盛りつけて、お好みで小ねぎを散らして。

材料 (2人前)

もち麦…50g
乾燥椎茸 (スライス
のもの) …5g
緑茶ティーバッグ…
2つ
卵…2個
塩…小さじ1/4
血液のおそうじスー
プの素…2食分
水…600ml
小ねぎ…お好み

純豆腐風スープ

疲労回復効果のある硫化アリルを含むニラと、肝機能を高めるタウリンを含むあさりとの合わせ技で疲労感やだるさを改善。豆腐たっぷりめなのでタンパク質もしっかり摂ることができます。

【作り方】

- 1 木綿豆腐は一口大よりもやや大きめにちぎっておく。あさはこすり洗いをしておく。ニラは3cm幅にざく切りにする。
- 2 鍋に水、木綿豆腐、あさり、キムチを入れて蓋をして、ひと煮立ちさせて2分ほどそのまま煮込む。あさが開いたら、ニラを加えてざっくりと混ぜる。
- 3 スープの素を加えてひと煮立ちさせたら火を止めて完成。

材料 (2人前)

木綿豆腐…150g
あさり(殻つき)…100g
ニラ…30g
キムチ…100g
血液のおそうじスープの素…1食分
水…200ml

疲れをとる

114kcal



疲れをとる

170kcal



かぼちゃのほうとう風スープ

βカロテン、ビタミンA、C、Eなどの抗酸化ビタミンを含むかぼちゃが疲れを癒します。長ねぎと椎茸からは血栓の予防効果が認められている硫化アリル、βグルカン摂ることができます。

【作り方】

- 1 かぼちゃは2cm角程度に切る。椎茸は石づきを除いて銀杏切りにする。長ねぎは1cm幅に切る。ワンタンの皮は、片面に水をつけて半分に折り畳んでくっつける。
- 2 鍋に水とかぼちゃ、椎茸、長ねぎを入れて蓋をし、ひと煮立ちしたら中火弱で4～5分ほど煮込み、かぼちゃに火を通す。
- 3 ワンタンを入れて2分ほど煮込み、スープの素を加えてひと煮立ちさせたら火を止めて完成。

材料 (2人前)

かぼちゃ…100g
椎茸…4枚
長ねぎ…1/3本
ワンタンの皮…10枚
血液のおそうじスープの素…2食分
水…400ml

えびとセロリのアジアンスープ

えびは、睡眠の質を高める効果が認められているグリシンが豊富な食材です。同時に、血液のおそうじ役を担う肝臓の機能を高めるタウリンも摂ることができる健康効果が高いスープです。

【作り方】

- 1 セロリは繊維を除いて 5mm幅の斜め切りにする。
- 2 鍋に水とセロリを入れてひと煮立ちさせ、むきえびを加えて2分ほど煮込む。
- 3 ナンプラー、スープの素を加えてひと煮立ちさせたら火を止めて完成。お好みで、紫玉ねぎの薄切りを添えても。

材料 (2人前)

むきえび…100g
セロリ (葉を入れてもOK) …100g
ナンプラー…小さじ1
血液のおそうじスープの素…1食分
水…200ml
紫玉ねぎ…お好み



鶏胸肉とキャベツのスープ

鶏胸肉には、活性酸素を除去して疲労回復を促すイミダペプチドという成分が含まれています。また、キャベツを大きめに切ることによって口腔内のおそうじ効果が高まり、口腔内環境が整います。

【作り方】

- 1 鶏胸肉は繊維に沿ってそぎ切りにする。キャベツは 4cm幅のざく切りにする。
- 2 鍋に水とキャベツを入れて蓋をし、中火でひと煮立ちさせたら鶏胸肉を加えてざっくりと全体を混ぜて煮込み、火を通す。
- 3 スープの素を加えてひと煮立ちさせたら火を止めて完成。

材料 (2人前)

鶏胸肉…100g
キャベツ…100g
血液のおそうじスープの素…2食分
水…200ml



三つ葉とわかめの春雨スープ

炭水化物であるにもかかわらず血糖値を急上昇させない春雨、血糖値の上昇を抑えるわかめを使用した、ボリュームがあり満足度の高いスープです。血糖値が気になる人の主食としてもおすすめです。

【作り方】

- 1 三つ葉は根を除いて長さを半分に切る。
- 2 鍋に水を入れてひと煮立ちさせ、春雨、わかめ、三つ葉を入れて1分ほど煮込み、スープの素を加えてひと煮立ちさせたら火を止めて完成。

材料 (2人前)

三つ葉…1/2 袋
乾燥わかめ…大さじ1
春雨…10g
血液のおそうじスープの素…2食分
水…300ml



血糖値の急上昇を抑える

76kcal



集中力を高める

173kcal

サバとほうれん草のカレースープ

サバの脂に含まれる EPA / DHA が脳の血流を高めて頭をスッキリさせてくれます。カレー粉のターメリックやほうれん草など、活性酸素除去力の高い食材を一気に摂れることもポイントです。

【作り方】

- 1 ほうれん草は 4cm幅のざく切りにする。
- 2 鍋に水、サバ缶、サバ缶の汁、ほうれん草を入れて蓋をしてひと煮立ちさせ、ほうれん草がしんなりとしてくるまで煮込み、カレー粉を加えてさらに1分煮込む。
- 3 スープの素を加えてひと煮立ちさせたら火を止めて完成。

材料 (2人前)

サバ缶…100g
サバ缶の汁…大さじ1
ほうれん草…50g
カレー粉…小さじ1
血液のおそうじスープの素…2食分
水…200ml

卵と牡蠣とトマトの炒めもの

牡蠣には、卵のビタミンAの吸収を促す亜鉛、肝機能を強化するタウリンが豊富。血管を守るエスクレオサイドAを含むトマトと卵と牡蠣の3つの力で疲労回復、血液おそうじ効果を高めます。

【作り方】

- 1 卵は溶きほぐしておく。トマトは^{くし}櫛形に切っておく。牡蠣は解凍しておく。スープの素は電子レンジで40秒加熱し解凍。
- 2 フライパンに分量の半分のごま油を入れて熱し、卵を入れて焼き、牡蠣と同じ大きさくらいの大きな塊になるように焼き炒めてフライパンの隅に寄せる。
- 3 空いたところに残りのごま油を入れて牡蠣とトマトを入れて炒め、牡蠣に火が通ったら卵と合わせ、スープの素を加えて一緒に炒め合わせ、塩胡椒で味を整える。うつわに盛りつけて、あれば小ねぎを散らす。

材料（2人前）

卵…3個
 トマト（硬めがおすすめ）…1個
 冷凍牡蠣…150g
 塩・胡椒…各適宜
 ごま油…大さじ1
 血液のおそうじスープの素…1食分
 小ねぎ…お好み

疲れをとる

262kcal



お腹の中をきれいに
 する

175kcal

あおさのだし巻き卵

栗原一押し
 “卵”レシピ

あおさは少量で食物繊維がたくさん摂れる海藻です。また、摂りすぎた塩分の排出を促すカリウムも豊富なので、血圧が高めの人にもおすすめです。毎日でも食べてほしいおかずです。

【作り方】

- 1 スープの素を電子レンジで40秒ほど加熱して溶かしておく。
- 2 卵を溶きほぐし、水、あおさのり（そのまま）、みりん、塩、①のスープの素を入れて混ぜる。
- 3 卵焼き器に油を入れて熱し（分量外）、卵液を3回に分けて入れて巻く。あれば大根おろしを添えて一緒に食べるのがおすすめ。

材料（2人前）

卵…3個
 あおさのり（乾燥のもの）…2g
 みりん…大さじ1
 塩…少々
 血液のおそうじスープの素…1食分
 水…大さじ3
 大根おろし…お好み

{ 第 6 章 }

血液のおそうじ

プラスでできること

レシピ一覧



ねぎたっぷり豚平焼き風

卵と豚肉には疲れをとる効果が高いビタミン B1 が豊富で、さらに筋肉づくりに欠かせないタンパク質もたっぷり。また、硫化アリルを含む長ねぎを多めに使うことで血流改善効果を高めます。

[作り方]

- 1 豚バラ肉は長ければ3センチ幅に切る。長ねぎは斜め薄切りにする。小ねぎは小口切りにしておく。スープの素は電子レンジで40秒加熱しておく。
- 2 熱したフライパンに豚バラ肉を広げながら入れ、色が変わってきたら長ねぎを加えて炒め合わせ、しんなりとしてきたらスープの素を入れて混ぜ、一度取り出す。
- 3 空いたフライパンに油を熱し、溶いた卵を流し入れ、全体を大きくかき混ぜて半熟状になってきたら②の具材を半円分に置き、半分にパタンと折り畳む。スライドさせながらうつわに盛りつけ、ソース・マヨネーズをかけ小ねぎ・鰹節をふる。お好みで紅しょうがを添えて。

材料 (2人前)

卵…3個
豚バラ肉…50g
長ねぎ…1/2本(50g)
小ねぎ…20g
ソース・マヨネーズ・鰹節…各適宜
油…適量
血液のおそうじスープの素…1食分
紅しょうが…お好み