

食べて健やか

愛媛県栄養士会

脂質異常症

魚や大豆に改善効果

い状態のことをいいます。原因は遺伝や肥満、食習慣、運動不足などが多いようです。放っておくと、動脈硬化が進み、脳梗塞や心筋梗塞などの病気が起きやすくなる可能性があります。

脂質異常症とは、血液中に溶けているLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が多い、またはHDL(善玉)コレステロールが少な

食事の基本は、適正なエネルギー摂取と食事バランスです。魚に多く含まれる油(ドコサヘキサエン酸、DHA、エイコサペンタエン酸、EPA)や大豆に含まれるタンパク質には、LDLコレステロールを下げる働きがあるので、肉類のおかずより魚介類や大豆製品を多くするとよいでしょう。

野菜、キノコ、海藻類などには含まれる食物繊維も十分に摂取しましょう。塩分の取り過ぎにも注意が必要です。また、食事の改善と有酸素運動を組み合わせることにより、より一層効果が期待できるため、無理のない範囲で毎日継続しましょう。(藤本直子)

△第3土曜日に掲載▽

いずれも2人分

★麦ご飯

【材料】麦ご飯300g

★サバの黒酢野菜あんかけ

【材料】サバ120g、塩少々、こしょう少々、小麦粉適量、タマネギ60g、ニンジン20g、ピーマン20g、酒小さじ2、ごま油小さじ1、A(黒酢小さじ2、砂糖小さじ2、しょうゆ小さじ1、鶏がらスープのもと小さじ1/2)、水溶き片栗粉(片栗粉小さじ2、水大さじ2)

【作り方】①タマネギは薄切りに、ニンジンとピーマンは千切りにする ②サバは幅3cmのそぎ切りにする ③サバの両面に塩とこしょうを振り、小麦粉を薄くまぶす ④フライパンにごま油を中火で熱し、サバを皮目から焼く。両面に焼き色がつくまで5分ほど焼いたら、器に盛りつける ⑤フライパンをパー

ータオルで軽く拭き、①と酒を入れ、軽くまぜる。ふたをして中火で3分ほど蒸す ⑥まぜ合わせたAを加えて煮立ったら、火を消して水溶き片栗粉を加え混ぜる。弱火で一煮立ちさせたら④のサバにかける。

★ブロッコリーとヒジキの和風サラダ

【材料】ブロッコリー100g、ツナ水煮(固形量)30g、乾燥ヒジキ2g、和風ドレッシング小さじ2

【作り方】①ヒジキを水で戻してさっとゆで、長い物は食べやすく切る ②ブロッコリーを小房に分け、沸騰した湯で2分ほどゆでる ③ボウルにツナ、ブロッコリー、ヒジキを入れ、ドレッシングであえる。

★キノコの豆乳みそスープ

【材料】エノキタケ50g、シメジ30g、シイタケ30g、エリ

ンギ30g、無調整豆乳150cc、水100cc、B(酒小さじ1/2、しょうゆ小さじ1/2、顆粒＝かりゅう＝和風だしのもと小さじ1/2)、みそ大さじ1/2、七味唐辛子適量

【作り方】①エノキタケ、シメジは石づきを切り落としほぐす。シイタケは千切り、エリンギは短冊切りにする ②鍋に水、豆乳を入れて強火で加熱する ③沸騰したら、①とBを入れて中火で加熱する ④キノコがしんなりしてきたら、みそを溶かし入れる ⑤器に盛り、七味唐辛子を振りかける。

★果物

【材料】リンゴ1/2個

(1人分 エネルギー558kcal、タンパク質28.3g、脂質15.7g、食塩相当量2.3g、食物繊維10.6g)

県栄養士会ホームページhttp://www.e-dietitian.or.jp/