令和６年度　**二戸二戸（にこにこ）健康レシピ**　12月19日発行

12月のテーマ ： 脂質異常症

脂質異常症とは、血液中に含まれるコレステロールや中性脂肪などの脂質が、一定の基準値から外れている状態のことを言います。以前は高脂血症と呼ばれていました。放っておくと動脈硬化が進行し、脳梗塞や心筋梗塞といった命に関わる疾患につながるおそれがあります。

脂質異常症の診断基準

脂質異常症の区分	診断基準
高 LDL コレステロール血症	LDL コレステロールが 140mg/dL 以上
低 HDL コレステロール血症	HDL コレステロールが 40mg/dL 未満
高トリグリセライド血症（高中性脂肪血症）	トリグリセライド（中性脂肪）が 150mg/dL 以上

LDL（悪玉）高値・HDL（善玉）低値になる原因は？

- 飽和脂肪酸を含む、肉類の脂身や加工肉、バターなどの油脂類のとりすぎ
- 野菜、海藻、きのこ類の摂取不足
- 生活リズムの乱れやストレス
- 肥満　・運動不足　・体質や遺伝　・閉経　など

中性脂肪高値の原因は？

- 食べ過ぎ、飲みすぎによるカロリーのとりすぎ
- 糖質（甘い物、炭水化物）のとりすぎ
- 肥満　・運動不足　など

放置すると… 脳梗塞、心筋梗塞、脂肪肝、認知症 などに！

脂質異常症は自覚症状が出にくいため、放置していると大きな病気を発症する可能性があります。

今日からはじめてほしい！ 食事改善のポイント

飽和脂肪酸を控える

肉の脂身、加工肉、鶏皮、バター、ラード、乳製品、インスタント麺、洋菓子、菓子パン、ポテチ など

コレステロールの多い食品を食べ過ぎない

卵、脂身の多い肉（鶏手羽ひき肉も含む）、うなぎ、肉や魚の肝臓、魚卵 など

糖質や脂質が多い食品を控える

糖分が多い菓子、揚げ菓子、糖分入り飲料、揚げ物 など

果物も 200g/日未満に

主菜を魚や大豆製品にする日を増やす

干物や調味液漬け以外の新鮮な魚（いわし、あじ、さば、さんま、たら など）、豆腐、納豆、豆乳　など

脂質の排出を助ける働きをもつ食品を積極的に取り入れる

野菜、豆類、いも類、きのこ、海藻、こんにゃく など

食習慣の見直しのほか、肥満解消・節酒・禁煙・適度な運動も心がけましょう

～ 切干大根のチャプチェ風炒め ～

春雨を切干大根に変えることで、脂質の吸収が抑えられ、食べ応えもアップします。

材料（２人分）

切干大根（乾燥）		20ｇ
豚ロース肉（薄切り）		120ｇ
ピーマン		30ｇ
にんじん		30ｇ
たまねぎ		50ｇ
A	焼肉のたれ	大さじ1
	酒	大さじ1
しょうゆ		小さじ1
ごま油		小さじ1

作り方

① 切干大根は水に 15 分ほどつけて戻し、水けをしっかり絞り、食べやすい長さに切る。
② ピーマンとにんじんは細切り、たまねぎは薄切りにする。豚肉は一口大に切る。
③ ボウルに豚肉と A を入れて揉み込む。
④ フライパンにごま油を熱し、③、にんじん、たまねぎを加えて炒める。
⑤ にんじんがやわらかくなったら、ピーマン、切干大根を加えてさらに炒める。
⑥ しょうゆを回し入れ、汁気がなくなるまで炒める。

エネルギー227kcal　　食塩相当量 1.2ｇ

～ こんにゃくと海藻のサラダ ～

こんにゃくや海藻には脂質の吸収を抑える働きをもつ食物繊維が豊富に含まれています。

材料（２人分）

こんにゃく		40ｇ
カットわかめ		1.5ｇ
にんじん		20ｇ
キャベツ		40ｇ
もやし		40ｇ
コーン缶（汁をきる）		10ｇ
A	酢、レモン汁	各大さじ1/2
	砂糖	小さじ１
	粒マスタード	小さじ1/2

作り方

① こんにゃくは5mm 厚さの色紙切りにし、水で戻したわかめとともに熱湯でさっとゆでる。
② ①の水気をしっかりきり、混ぜ合わせた半量の A を加えて味をなじませておく。
② にんじんはいちょう切り、キャベツは一口大のざく切りにしてゆでる。
③ もやしは水からゆでてザルにあげる。
④ ボウルに水気をしっかりきった野菜とコーン缶、②、A をいれてよく混ぜる。

エネルギー27kcal　　食塩相当量 0.2ｇ

～ ほうじ茶豆乳プリン ～

豆乳を使用することで、卵や牛乳を使ったプリンよりも脂質を抑えることができます。

材料（２人分）

無調整豆乳	200ml
砂糖	大さじ 1/2
ほうじ茶（ティーバッグ）	１個
粉ゼラチン	4ｇ
水	20ml
黒蜜	大さじ1

作り方

① 水にゼラチンを振り入れてふやかす。
② 半量の豆乳を鍋に入れて弱火で温める。
③ 豆乳が沸騰する直前でティーバッグを入れ、５分ほど煮出す。
④ ティーバッグを取り出し、砂糖、①を加えて混ぜながら溶かす。溶けきったら残りの豆乳を加えて混ぜ合わせる。
⑤ 器に④を注ぎ、冷蔵庫で１時間ほど冷やし固め、固まったら上から黒蜜をかける。

エネルギー79kcal　　食塩相当量０ｇ

１月のテーマ「 間食の取り方 」

作成：二戸市総合福祉センター　国保予防課　TEL　23-1316

過去のレシピはこちら

YouTube でレシピ動画の配信を始めました！