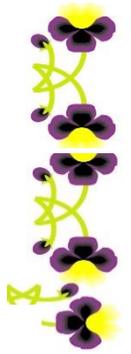




令和3年度

# にこにこ 二戸二戸健康レシピ

5月19日「食育の日」発行

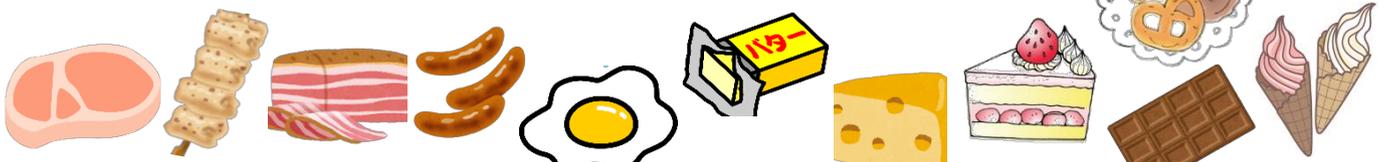


## 5月のテーマ「脂質異常症」

脂質異常症とは、主にLDL コレステロールが高い、HDL コレステロールが低い、中性脂肪が高い状況です。健診で異常があっても、そのまま放置していませんか？ 予防や治療をしないと動脈硬化を進行させ、脳卒中や心筋梗塞の原因となります。

区分	コレステロール 	中性脂肪
働き	<ul style="list-style-type: none"> <li>細胞膜やホルモンを作る材料</li> <li>食物の消化、吸収を助ける胆汁酸の原料</li> <li>細胞にコレステロールを運んだり (LDL) 肝臓へ回収する (HDL)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肝臓や脂肪細胞に蓄えられるエネルギー源</li> <li>体の中で糖質が不足したり、運動量が増えた場合に使われる</li> </ul>
影響	<ul style="list-style-type: none"> <li>血管壁に沈着し、動脈硬化を進める</li> <li>HDL 低値では回収ができず LDL が増える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>多くなると HDL を減少させる</li> <li>LDL を小型化し血管壁に入りやすくする</li> <li>余分になると脂肪細胞に溜まり肥満になる</li> </ul>
原因	<ul style="list-style-type: none"> <li>動物性脂肪や糖質のとりすぎ</li> <li>運動不足</li> <li>ストレス</li> <li>閉経 等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>糖質のとりすぎ</li> <li>お酒の飲み過ぎ</li> <li>運動不足 等</li> </ul>

### コレステロールを増やす食品



肉の脂身、鶏皮、加工肉

卵は1日1個

乳脂肪を多く含む洋菓子等

あま〜い誘惑に注意!!

### 中性脂肪を増やす食品



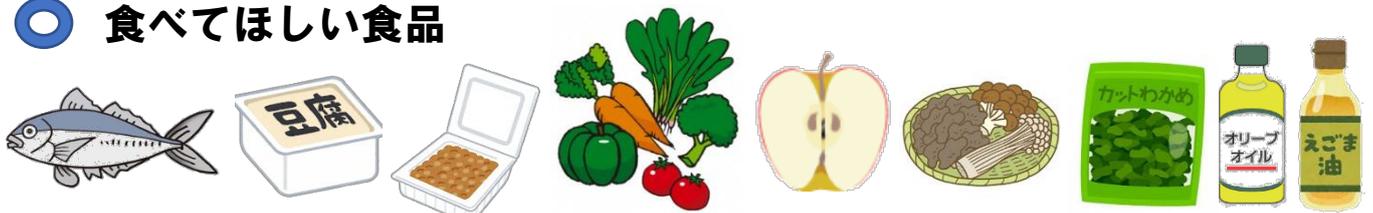
砂糖を多く含む飲み物

和菓子・洋菓子・菓子パン

果物の食べ過ぎ

多量飲酒

### 食べてほしい食品



魚 (いわし、あじ、さんま、さば等)

野菜は 350g 以上、果物は 200g 程度

良質な油

※ ただし、エネルギーが高いため、魚は 80g、油は大さじ 2 杯程度に留めましょう

## ～ 豚しゃぶサラダ ～



茹でて肉の脂分を減らし、野菜の食物繊維でコレステロール排出を促します

### 材料（2人分）

豚肉（ロース薄切り）	120g
ごぼう	50g
人参	50g
水菜	30g
酒（下茹で用）	大さじ2
和風ドレッシング	小さじ2

エネルギー 249 kcal  
食塩相当量 0.8 g

### 作り方

- ① 鍋に水と酒を入れて沸騰させ、豚肉を茹でてザルにあげて粗熱をとる
- ② ごぼうと人参は皮をむいて、ピーラーでスライスし、湯がいてザルにあげ、半量のドレッシングであえる
- ③ 水菜は3cm長さに切る
- ④ 皿に野菜と肉を盛り、残りのドレッシングをかける

## ～ サバのトマト煮 ～



青魚に含まれる油はLDLコレステロールや中性脂肪を減らす働きがあります

### 材料（2人分）

生サバ	2切
ブロッコリー	60g
カットトマト缶	1/3缶
水	60cc
顆粒コンソメ	小さじ2/3
コショウ	少々
にんにくチューブ	小さじ1/2
生姜チューブ	小さじ1/2

### 作り方

- ① フライパンに皮目を下にしたサバとブロッコリーを入れて中火で両面を5分程焼く
- ② ①にトマト、水、コンソメ、にんにく、生姜を入れて蓋をし、5分程蒸し煮にする
- ③ コショウで味を調える

エネルギー 245 kcal  
食塩相当量 1.2 g

## ～ 大豆入りきんぴら ～

大豆・大豆製品は食物繊維が豊富で、LDLコレステロールを減らします



### 材料（2人分）

大豆水煮缶	50g
れんこん	100g
人参	50g
酒	小さじ2
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2

エネルギー 95 kcal  
食塩相当量 0.9 g

### 作り方

- ① 大豆はザルにあげて水気を切っておく
- ② れんこんは薄い半月またはいちょう切り、人参はさがきにする
- ③ フライパンに大豆、れんこん、人参を入れて炒める
- ④ 軽く火が通ったら、調味料を入れ水分が飛ぶまで炒める

市のホームページにはレシピの写真も掲載しています

**6月のテーマは「熱中症予防」です**

作成：二戸市総合福祉センター 国保予防課 TEL23-1316