



令和3年度

# にこにこ 二戸二戸健康レシピ

2月19日「食育の日」発行

## 2月のテーマ「心疾患」



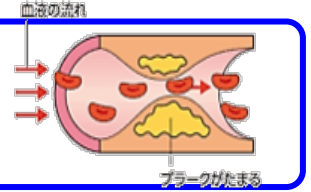
がんに次いで死亡率が高い心疾患の大部分を占めているのが「虚血性心疾患」です。

動脈硬化により血管が柔軟性を失って硬くなると、傷ついた血管壁にLDLコレステロールが入り込んでコブを作ります。それが破裂することで血栓（血の塊）ができて血管をふさぐため、血流の流れが止まってしまい狭心症や心筋梗塞等を引き起こします。

### 虚血性心疾患

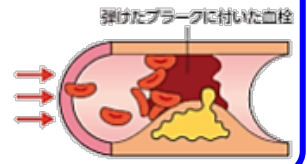
#### 狭心症

- ・一時的な血流不足
- ・胸痛、息切れ、呼吸困難など
- ・症状は1～2分、長くて15分位



#### 心筋梗塞




- ・血栓ができ、心筋へ血流が行かなくなった状態
- ・強烈な痛みで短時間では収まらない
- ・重症の場合は死にいたることもある
- ・起床前後から午前中に発症しやすい






心疾患の危険因子：動脈硬化

動脈硬化の原因：高血圧・脂質異常・高血糖・喫煙・内臓脂肪型肥満

### しっかり食べて

- ・DHA、EPA：血栓を出来にくくする  
青魚（さば、いわし、さんま、あじ等）
- ・カリウム：血圧コントロールをする  
野菜、果物、芋類、鮭、納豆、豆乳、玉露等
- ・カルシウム：血圧上昇を防ぐ  
牛乳、小魚、納豆、豆腐、青菜、切干大根等
- ・マグネシウム：血圧上昇を防ぐ  
乾燥ワカメ、あさり、煮干し、ナッツ類等
- ・ビタミンA、C、E類：動脈硬化を抑制する  
野菜、果物、玄米、全粒小麦等
- ・食物繊維：血管の炎症を抑える  
こんにゃく、根菜類、海藻、芋類、きのこ等

### 食べ過ぎないで

- ・塩分：血圧上昇を招く  
漬物、汁物、麺類、調味料等
- ・飽和脂肪酸：LDLコレステロールを増やす  
脂身の多い肉、肉加工品、乳製品  
ラード、パン、クッキー、ケーキ  
マーガリン、ショートニング等
- ・糖分：高血糖、脂質異常、肥満に繋がる  
ごはん、パン、麺類、甘いお菓子  
糖分入り飲み物、アルコール等

- ・早朝や深夜、食後すぐの時間帯を避けて運動しましょう
- ・寒暖差に気をつけましょう
- ・禁煙しましょう
- ・ストレスをうまく解消しましょう



禁煙

命を守るために健診で早期発見、受診で早期治療！！

## ～ 小松菜とさば味噌缶の炒め煮 ～

下ゆでのいらぬ小松菜なので、さっとひと煮立ちさせるだけの簡単レシピです。



### 材料（2人分）

小松菜	150g
さば味噌煮缶	1缶（175g）
生姜汁	小さじ1
酒	大さじ1

エネルギー203kcal、塩分1.0g

### 作り方

- ① 小松菜は3cm長さに切って、茎と葉の部分に分けておく。
- ② フライパンを中火で熱し、さば缶を全部入れて、ほぐしながら炒める。
- ③ ②に酒を加え、小松菜の茎も加えて炒める。少ししんなりしたら葉と生姜汁も加えて炒める。

## ～ あじのごま焼き ～

魚料理は味が濃くなりがち。ごまと酢の風味で減塩でもコクのある味です。



### 材料（2人分）

あじ	1尾分
こしょう	少々
白ごま	10g
醤油	小さじ1
酢	小さじ1
みりん	小さじ1
オリーブオイル	小さじ2
一味唐辛子	少々
青じそ	2枚

エネルギー122kcal、塩分0.6g

### 作り方

- ① あじは3枚おろしにして食べやすい大きさに切り、表面の水分を拭き取ってこしょうをふり、身の方に白ごまをまぶす。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、あじの皮の方から中火で焼く。半分くらい火が通ったら裏返して焼く。
- ③ 醤油、酢、みりんを混ぜ合わせて焼けたあじに回しかけ、火を止めてからませる。
- ④ 皿に盛り付け、一味唐辛子をふり、千切りした青じそをのせる。

## ～ 桜えび入り豆乳おから ～

豆乳のカリウム、おからと桜えびのカルシウム、こんにゃくの食物繊維で栄養満点！



### 材料（2人分）

おから	50g
つきこんにゃく	20g
にんじん	20g
干しいたけ	1枚
ねぎ	5cm
桜えび	5g
ごま油	小さじ2
豆乳	100cc
砂糖	小さじ1
醤油	小さじ1
黒ごま	少々

### 作り方

- ① にんじんは千切り、干しいたけは戻して千切り、ねぎは輪切りにする。
- ② 鍋に油を入れて熱し、にんじん、しいたけ、こんにゃくを炒めてから、おから、桜えびも加えて炒める。
- ③ 豆乳、砂糖、醤油、ねぎを加え、汁気が少なくなるまで炒める。
- ④ 器に盛り、黒ごまを振りかける。

エネルギー115kcal、塩分0.6g

3月のテーマは「アレルギー」です

作成：二戸市総合福祉センター 国保予防課 TEL23-1316