

# ☆血液サラサラ～調理実習～☆

## <ご飯>

材料1人分

ご飯	150g
----	------

参考に…

100g	120g
------	------

1人分の栄養量

エネルギー	252kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	0.5g
食塩相当量	0g

168kcal	202kcal
2.5g	3g
0.3g	0.4g
0g	0g

減塩



## 1食分の栄養量

エネルギー	550kcal
たんぱく質	21.1g
脂質	15.6g
食塩相当量	1.3g

## <さばの南蛮漬け>

材料1人分

さばの切り身	1切れ(70g)
片栗粉	大さじ1/2(4.5g)
玉ねぎ	25g
ピーマン	15g
パプリカ(赤)	15g
オリーブ油	大さじ1/2(6g)
★しょう油	小さじ1(6g)
★酢	大さじ1/2(7g)
★砂糖	小さじ1/2(1.5g)
★おろししょうが	1g
★おろしにんにく	0.5g

- ① 玉ねぎ・ピーマン・パプリカを0.5cm角のみじん切りにし、レンジで加熱する。(500wで1分程度)
- ② バットに★の調味料を入れて、混ぜ合わせる。
- ③ 加熱した①を②に入れ、味をなじませる。
- ④ さばはキッチンペーパー等で水分を拭きとり、片栗粉をまんべんなくまぶす。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を熱し、さばを皮側から焼き、焼き目がついたら返して両面焼く。
- ⑥ 焼いたら、バットに入れて味をなじませ、お皿に盛り付けて、出来上がり。

1人分の栄養量

エネルギー	231kcal
たんぱく質	15.2g
脂質	14.5g
食塩相当量	1.0g



### ポイント①

青背の魚(サンマ・イワシ・アジ・サバ・カツオ・ブリなど)は「DHA(ドコサヘキサエン酸)」や「EPA(エイコサペンタエン酸)」といった良質な脂肪酸が豊富に含まれており、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らしてくれる効果があります。

さらに、魚介類にはタウリンという成分が多く含まれています。タウリンは血圧の正常化や血中脂質の改善を促してくれます。

### ポイント②

玉ねぎには硫化アリルという成分が含まれていて、空気にふれるとコレステロールを抑えて血液をサラサラにする「アリシン」に変化します。そのため、細かく刻めば刻むほど効果が期待できるので、みじん切りの料理がおすすめです。

## <ほうれん草のごま和え>

材料1人分

ほうれん草	50g
にんじん	20g
煎りごま	小さじ1/2(1g)
しょう油	2g
砂糖	小さじ1/2(1.5g)

- ① にんじんは皮をむき、せん切りにして、茹でる。
- ② 鍋で湯を沸かし、沸騰したらほうれん草を茹で、水にさらす。
- ③ ほうれん草の水をしっかりときり、5cm幅に切る。
- ④ ほうれん草とにんじん、すべての調味料を混ぜ合わせて、完成。

1人分の栄養量	
エネルギー	27kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	0.8g
食塩相当量	0.3g

### ポイント③

ほうれん草はビタミンCが豊富に含まれており、特に冬採りのものは夏採りのものよりビタミンCの含有量が多いです。一緒に使用のごまにはビタミンEが含まれています。

ビタミンCとビタミンEは抗酸化作用がとても強く、動脈硬化予防に必要とされています。ビタミンEはそれ自体が酸化されやすいため、ビタミンCと一緒に摂取するとより効果的です。ほうれん草とごまを一緒に食べて抗酸化作用パワーアップ！



## <紅茶寒天>

材料1人分

粉寒天	1g
紅茶(無糖)	ティーバッグ1つ
水	150ml
はちみつ	小さじ1(7g)

- ① 鍋で湯を沸かし、ティーバッグを入れて紅茶を作る。
- ② 鍋からティーバッグを取り出し、粉寒天を加え、火にかけてしっかりと溶かす。
- ③ 溶けたら火を止め、あら熱をとり、器に流して冷蔵庫などで冷やし固める。
- ④ 固まったらはちみつをかけて、完成。

1人分の栄養量	
エネルギー	25kcal
たんぱく質	0.2g
脂質	0.0g
食塩相当量	0.0g

### ポイント④

ティーバッグ1つはカップ1杯分(約150ml)ですが、好みによっては4倍(約600ml)分作ることも可能です。

脂質が気になるけどデザートが欲しいときに作ってみてください。さっぱりと食べられますよ。

## Q. よく聞く「食物繊維」ってなに？

A. 食物繊維とはヒトにとって直接的な栄養素にはならないけど、食物繊維の働きで消化管内で有益な作用をもたらします。食物繊維は大きく「水溶性」と「不溶性」に分けられて、それぞれ役割が異なります。

### 水溶性食物繊維

- ・ コレステロールの吸収抑制
- ・ 食後血糖値の急激な上昇を抑制

### 野菜類・果物類

こんにゃく・こんにぶ・わかめ



### 不溶性食物繊維

- ・ 消化管内通過時間の短縮
- ・ 排便量と回数の増加

### 野菜類・果物類(皮)

きのこ類・いも類・寒天

