

町管理栄養士の健康レシピ♪



～健康テーマ「脳梗塞予防」～

汗をたくさんかく夏は、血液の水分が失われやすく、血液の粘度が高くなることで脳梗塞が起こりやすくなります。血圧の管理や適切な水分補給・栄養を摂ることで、血管の健康を保ち、脳梗塞を予防しましょう。

◎就寝前と起床後に「コップ1杯の水」と、「高血圧予防」、「血管を丈夫に保つ」ことが重要です！

- ✓喉の渇きを感じる前に、コップ1杯程度の水分補給。
- ✓塩分の取り過ぎに気をつけて、高血圧予防。
- ✓タンパク質で、血管を強く丈夫にして弾力性のある血管を保つ。
- ✓食物繊維は余分なコレステロールを体外に排出したり、血圧を下げる働きがあるので、積極的に摂取する。
- ✓脂質の中でもとくに、動物性脂肪（卵・バター・脂身の多い肉）を摂り過ぎないようにする。

満腹！和風ハンバーグ（4人分）

✿おからときのこで、カルシウムと食物繊維がたっぷり。さっぱりですが、満腹になること間違いなし！✿

〈作り方〉

- ①ハンバーグのたねを作る。Aのたまねぎ、エリンギ、しめじはみじん切りにする。
- ②先に、Aの鶏ひき肉と豚ひき肉、塩・こしょうをボウルに入れよくこねる。
- ③Aの材料を②のボウルに入れてよくこね、小判型に形を整え、真ん中を少しくぼませる。
- ④フライパンに油を入れ、③を焼き色がつくまで片面を中火で焼き、裏返して蓋をし、弱火で10分程焼く。くしを刺して透明の肉汁がでてきたら、お皿に盛る。
- ⑤大根をすりおろし、軽く水気を絞る。あさつきは、小口切りにする。お皿に盛ったハンバーグに、大葉・大根おろし・あさつきをのせ、ポン酢しょうゆをかける。

材料	4人分
A おから	160g
鶏ひき肉	200g
豚ひき肉	160g
たまねぎ	100g
エリンギ	40g
しめじ	40g
卵	2個
酒	32cc
塩・こしょう	少々
粉ゼラチン	2袋(10g)
牛乳	40cc
油	40g
大葉	4枚
大根	200g
あさつき	8g
ポン酢しょうゆ	60g



栄養成分（1人分）
エネルギー 361Kcal
塩分 1.4g

バナナココアプリン（4人分） ☆お砂糖不要！ゼラチン不要！材料3つ！バナナにはカリウムや食物繊維が豊富で、バナナの甘みがおいしい、簡単スイーツです。 ☆

材料	4人分
バナナ	4本
ココアパウダー	大さじ2
豆乳	300cc

〈作り方〉

- ①バナナは一口大に切る。かさならないように耐熱容器に並べ、ラップをかけずに600Wの電子レンジで約2分加熱する。
- ②ココアパウダー・豆乳、①のバナナをミキサーにかける。
- ③②を容器に流しこみ、冷蔵庫で冷やし固めて、完成。



栄養成分（1人分）
エネルギー 131Kcal
塩 分 0.0g