

町管理栄養士の健康レシピ♪



～健康テーマ「脂質異常症予防レシピ」～

脂質異常症とは血液中の脂質が高まった状態のことをいいます。放置してしまうと、後に脳や心臓など重大な疾患につながる恐れがあります。食事面から生活習慣を見直してみましょう。

●脂質異常症における食事のポイント

- ①大豆・大豆製品
 - ②魚（青魚・赤身魚）
 - ③緑黄色野菜・海藻・きのこ → 体内のコレステロールの吸収を抑える働きがあります。
 - ④1日3食を規則正しく → 朝：昼：夜は3：4：3の割合で。夕食量が多いと肥満を招きます。
- } LDLコレステロールや中性脂肪を減らす働きがあります。

ひじきとじゃがいもの混ぜご飯

(4人分)

〈作り方〉

材料	4人分
ひじき（乾）	12g
鶏もも肉	100g
長ねぎ	60g
じゃがいも	40g
絹さや	26g
オリーブオイル	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
ご飯	520g

- ①ひじきをたっぷりの水で戻す。鶏もも肉は小さめに切り、長ねぎは千切りにする。じゃがいもは3mm幅の棒状に切り、水にさらして水気を切る。
- ②絹さやは筋をとり、沸騰した湯に入れ1分ほどゆでる。ざるにあげ水気を切っておく。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏もも肉を炒める。肉の表面が白っぽくなったら、ひじき、長ねぎ、じゃがいもを入れてざっくりと炒める。
- ④Aを入れてさらに炒める。しんなりとしたら火からおろす。
- ⑤炊き立てのご飯に③と絹さやを入れて混ぜ合わせ、器に盛りつける。

栄養成分（1人分）
エネルギー 353kcal
塩分 1.3g

ポイント

海藻類は食物繊維が豊富で満腹感を与えてくれます。
長ねぎとじゃがいものアクセントが楽しい一品です。



しっとりかぼちゃようかん (4人分) 〈作り方〉

材料	4人分
かぼちゃ	140g
牛乳	100ml
砂糖	大さじ2強
生クリーム	大さじ1強
粉寒天	2.8g
水	120ml

- ①かぼちゃはひと口大に切り分け、皮をむく。耐熱皿にのせふんわりラップをかけて電子レンジ(600w)で4分加熱し、マッシャーで潰す。
- ②鍋に①と牛乳を入れ、沸騰させないように煮る。温まったら砂糖、生クリームを加えてペースト状にする。
- ③別の鍋に粉寒天と水を入れ、沸騰し寒天が溶けたら②に加え混ぜる。
- ④水でぬらした型に③を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。固まったら切り分ける。

ポイント

色の濃い緑黄色野菜は、体内のコレステロールの吸収を抑えます。
甘さ控えめのデザートです。

栄養成分 (1人分)
エネルギー 70kcal
塩分 0g

