

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。

ひじきとじゃがいもの混ぜご飯



健康
レシピ

しっとりかぼちゃ ようかん



「脂質異常症予防レシピ」

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 → LDLコレステロールや中性脂肪を減らす働きがあります。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：夜は同量くらいの食事で、夕食量が多いと肥満を招きます。

ひじきとじゃがいもの混ぜご飯

【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

【作り方】

- 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分ほどゆでた後、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。
- ④ Aを入れてさらに炒める。しんなり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

【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

【作り方】

- 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。

栄養成分(1人分)
エネルギー 70Kcal
塩分 0g

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。

【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134 (直通)

みんなの図書館

茨城町立図書館

☎ 029-240-7131 (直通)

ホームページ

http://www.lib.t-ibaraki.jp/



おすすめの**新**着本

新刊1



帝都地下迷宮
(中山七里 著)

鉄道マニアの公務員、小日向はある日、趣味が高じて、廃駅となった地下鉄銀座線萬世橋駅へと潜り込む。そこで出会ったのは、地下空間で暮らす謎の集団。彼らは政府の「ある事情」により地下で生活しているという。その地下空間で起こる殺人事件。捜査一課と公安の対立も絡む、驚天動地のサスペンス。

新刊2



茶聖
(伊東潤 著)

「茶の湯」という安土桃山時代を代表する一大文化を完成させた、天下人・豊臣秀吉の側近くに仕えた千利休。茶の湯が、能、連歌、書画、奏楽といった文化を圧倒し、戦国動乱期の武将たちを魅了した理由はどこにあったのか。利休は何を目指し、何を企んでいたのか。二畳の茶室で繰り広げられる緊迫の心理戦。

イベント情報

※予定が変更になる場合があります。

おはなし会 (毎月第2・4土曜日)

4月11日(土) 午後2時～
4月25日(土) 午前11時～

絵本となかよし (毎月第2・4木曜日)

4月9日(木) 午前10時30分～
4月23日(木) 午前10時30分～

どちらも図書館「おとぎのくに」で開催します。皆様のご来館をお待ちしています。

図書館カレンダー

2020年4月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6 休	7	8	9	10	11
12	13 休	14	15	16 休	17	18
19	20 休	21	22	23	24	25
26 休	27 休	28	29	30		

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



海の十字架
(安部 龍太郎 著)



おっぴいエール
(本山 聖子 著)



うちの父が
運転をやめません
(垣谷 美雨 著)



生きるための辞書
(北方 謙三 著)



いちにちうんち
(ぶくべ あきひろ 作)



空色のゆりいす
(安房 直子 作)



きつとあえる
(鎌田 暢子 作)



県知事は小学生?
(濱野 京子 作)