

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、血液に含まれるコレステロールや中性脂肪のバランスが崩れた状態のことをいいます。血液検査におけるLDLコレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪の値が該当します。

特に症状がないため、気づかずに放置してしまうと、動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞など命にかかわる病気を引き起こします。

●脂質異常症を予防・改善する生活とは

脂質異常症を予防・改善するためには、食事と運動習慣の見直しが大切です。

食べすぎ、飲みすぎに注意し、運動を習慣化して標準体重を目指しましょう。

また、喫煙をしている方は禁煙にチャレンジしましょう。

食生活を見直す

主食・主菜・副菜をそろえた食事とする。
腹8分目を心がけて、よく噛んで食べる。
アルコールは1日あたりの適量を守る。

運動を習慣化する

ウォーキングなどの有酸素運動に取り組む。
筋肉を増やししながら、体脂肪を減らす。

禁煙にチャレンジする。

自分のストレス解消法を見つける。
受動喫煙にも注意する。

ポイント

コレステロール値と中性脂肪値のバランスをよくするために…

【控えたい食品】

- ・コレステロールを多く含む食品（卵黄、レバー、魚卵、うになど）
- ・菓子類（ポテトチップス、チョコレートなど）
- ・肉加工品（ベーコン、ハム、ウインナーなど）
- ・乳脂肪分（生クリーム、バターなど）

【積極的にとりたい食品】

- ・背の青い魚（さば、さんま、いわしなど）
- ・大豆、大豆製品（豆腐、納豆、おから、豆乳など）
- ・食物繊維（海藻類、きのこ類、野菜）
- ・緑黄色野菜（ほうれん草、かぼちゃ、トマトなど色の濃い野菜）

今月から令和4年度前期の健康診査（健診）が始まります。健診を受診して、ご自身の健康状態を知りましょう。



豆腐ミートスパゲティ

材料	4人分
もめん豆腐	1丁 (約300g)
合いびき肉	200g
オリーブオイル	大さじ1/2
にんにく	2かけ分
エリンギ	1本
カットマト水煮缶	1缶 (400g)
ケチャップ	大さじ5
固形コンソメ	1個
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
スパゲティ (乾)	400g
パセリ (みじん切り)	適量

〈作り方〉

- ①豆腐は手で大きくちぎって、キッチンペーパーを敷いた耐熱皿にのせる。ラップをかけずに電子レンジで600W2分加熱する。水けをきって、フォークの背などで細かくつぶす。
- ②にんにくはみじん切り、エリンギはさいの目に切る。フライパンに、オリーブオイル、にんにくを入れて中火で熱し、香りが立ったらひき肉を入れて、色が変わるまでいためる。①の豆腐を入れて、肉汁を吸うまでいためる。Aを加えて混ぜ、中火で5分ほど煮る。
- ③なべに湯を沸かして塩(分量外)を入れ、スパゲティを表示時間どおりにゆでて湯をきる。お皿に盛って②をかけ、お好みでパセリをかける。

栄養成分 (1人分)
エネルギー 585kcal
塩分 2.0g



ポイント

豆腐のふわふわ食感がひき肉との相性をよくする一品です。

材料すべてが食べやすい大きさになっているので、小さなお子様にもおすすめです。

大豆もやしのサバみそ煮缶あえ

材料	4人分
大豆もやし	1袋 (200g)
サバみそ煮缶	1缶 (190g)
青じそ	5枚

〈作り方〉

- ①なべに湯を沸かして大豆もやしを入れ、再び煮立ったらざるにあげ、キッチンペーパーで水けをふく。
- ②青じそはせん切りにする。
- ③ボウルにサバ缶を入れてほぐし、大豆もやしを加えてあえる。
- ④器に盛り、青じそをのせる。

栄養成分 (1人分)
エネルギー 114kcal
塩分 0.5g



ポイント

大豆もやしとサバみそ煮缶をあえるだけで簡単にできる料理です。

大豆もやしは水けをキッチンペーパーでふくことで、歯ごたえが残り噛む回数が増えるため、満腹感を得やすくなります。

ひとくちメモ



【6月は食育月間】

食育ピクトグラムをご存じですか。

食育の取り組みを子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字であるピクトグラム等を農林水産省が作成しました。右図のような食育に関する取り組みが、12項目設定されています。

農林水産省ホームページ

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pictgram/>



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。
ぜひご覧ください。

