

「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。

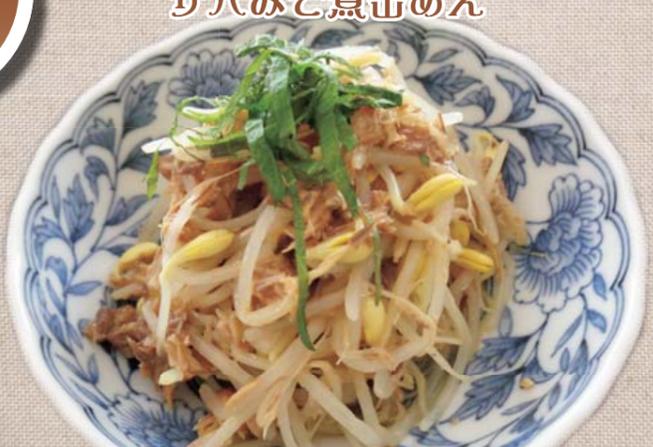
健康
レシピ

大豆もやしの
サバみそ煮缶あえ

豆腐ミートスパゲティ

即の特選物を生かしたレシピのご紹介

「脂質異常症
予防レシピ」



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】

- 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。電子レンジでラップをかけずに600W 2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。
- 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。
- 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】

- 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。
- 青じそはせん切りにする。
- ポ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。
- 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。

●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。

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。



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。



【問合せ先】健康増進課
☎ 029-240-7134(直通)



茨城町立図書館
☎ 029-240-7131

ホームページ
http://www.lib.t-ibaraki.jp/

スマートフォン用



携帯電話
https://www.lics-saas.nexs-service.jp/ibaraki/mobile/index.do

おすすめ新着本

新刊1



脱北航路

(月村 了衛 著)

北朝鮮の陸海空軍による大規模軍事演習。国の威信をかけたこの行事で、桂東月(ケ・ドンウォル)大佐は潜水艦による日本への亡命を決行。だが彼らを朝鮮人民軍が逃すはずがない。殲滅隊の攻撃をくぐり抜け、東月達は日本に辿り着けるか? 極限状況ゆえに生まれる感涙の人間ドラマ。超弩級エンターテインメント。

新刊2



二重らせんのスイッチ

(辻堂 ゆめ 著)

2015年2月、桐谷雅樹の“日常”は脆くも崩れた。渋谷区松濤の高級住宅地で、現金およそ二千万円を奪われる事件が起きた。防犯カメラに映っていたのは、まぎれもなく自分自身の姿。俺が犯人なのか。自らの記憶、精神をも疑いはじめた矢先、雅樹の不在が偶然にも立証される。しかし、待ち受けていたのはさらなる苦難だった。

イベント情報

おはなし会(毎月第2、4土曜日)

6月11日(土) 午後2時～
6月25日(土) 午前11時～

絵本となかよし(毎月第2、4木曜日)

6月9日(木) 午前10時30分～
6月23日(木) 午前10時30分～

どちらも図書館1F「おとぎのくに」で開催します。
※参加の際は、マスクの着用をお願いします。

図書館カレンダー

2022年6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



さよならに反する現象

(乙一 著)



氷の城

(タリアイ・ヴェーソス 著)



不屈の達磨
社長の椅子は誰のもの

(安生 正 著)



スタッフロール

(深緑 野分 著)



病院図書館の青と空

(令丈 ヒロ子 著)



あっちもこっちも
この世はもれなく

(いとう みく 作)



トントンとリッキの
かいぞくせん

(やえがし なおこ 作)



スサノオとオオナムチ

(飯野 和好文)