

## 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LDL コレステロールや中性脂肪が増えたり、HDL コレステロールが減ってしまった状態のことをいいます。この状態を放置しておくと、動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞といった怖い病気を引き起こしてしまいます。日々の食事を少し意識して、脂質異常症を予防・改善していきましょう。

#### <脂質異常症を予防する食事のポイント>

①魚や大豆製品をとる・・・LDL コレステロールを下げる不飽和脂肪酸が豊富に含まれている。



②食物繊維を積極的にとる・・・食物繊維は、コレステロールや中性脂肪の吸収を抑える効果がある。

(例：野菜類や海藻、きのこ類など)



③糖質を控える・・・甘いお菓子や清涼飲料水などに含まれる糖質は、肝臓で中性脂肪に合成されるため、摂りすぎには注意しましょう！

#### お豆腐ドライカレー

材料	4人分
豚ひき肉	100g
木綿豆腐	200g
玉ねぎ	120g
にんじん	80g
ピーマン	80g
にんにく	8g
油	大さじ1
ルウ(中辛)	40g
トマトジュース	1カップ
万能ねぎ	2g
ごはん	520g

#### <作り方>

- ①玉ねぎ、にんじん、ピーマン、にんにくをみじん切りにする。ルウを刻む。
- ②木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジ(600W)で3分加熱し、しっかりと水気をきる。
- ③フライパンに油をしき、にんにくをいため、さらに豚ひき肉を加えていためる。
- ④豚ひき肉に火が通ったら、①の野菜を加え、いためる。玉ねぎが透き通ってきたら、②をくずしながら加え、いためる。
- ⑤④にトマトジュース、刻んだルウを加えて、5分程煮る。
- ⑥お皿にご飯を盛り、カレーをかけ、刻んだねぎを散らす。

#### ポイント📌

ルウは中辛を使用していますが、野菜やトマトジュースの旨味からお子さんでも食べやすい味になっています。

栄養成分(1人分)  
エネルギー 397kcal  
塩分 1.3g



## きのこたっぷりしょうがスープ

材料	4人分
えのき	120g
しめじ	120g
しょうが	10g
ごま油	大さじ1 小さじ1
顆粒鶏がらだし	小さじ2強
水	520cc
しょうゆ	小さじ2/3
こしょう	少々

### ポイント

ごま油で炒めることによって、きのこの香りを楽しむことができます。

### <作り方>

- ① えのきは3cm長さに切る。しめじは小房に分ける。しょうがは千切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱して、しょうが、えのき、しめじを加えて、いためる。
- ③ ②に顆粒鶏がらだしと水を加え、煮込む。全体に火が通ったら、Aの調味料で味を調える。

### 栄養成分（1人分）

エネルギー 57kcal  
塩分 0.9g



### ひとくちメモ



## 6月は「食育月間」



毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。

食育月間には、全国で様々な「食育」に関する取組みが行われています。

「食」は生きる上での基本であり、健康な食生活を送るためにとても大切です。

みなさんもこの機会に「食」について考えてみましょう！

### ◆バランスのよい食事の合言葉◆



「まめ」 大豆、豆製品



「やさい」 野菜類



「ごま」 種実類



「さかな」 魚介類



「わかめ」 海藻類



「しいたけ」 きのこ類



「いも」 いも類



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。

