

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たりしてしまっただけの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。

健康
レシピ

お豆腐ドライカレー

きのこたっぷりしょうがスープ



健康テーマ
「脂質異常症予防レシピ」

お豆腐ドライカレー

【材料】4人分	【作り方】
豚ひき肉 100g	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。
木綿豆腐 200g	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。
玉ねぎ 120g	③ フライパンに油を熱し、にんにくをいため、さらに豚ひき肉を加えていためる。
にんじん 80g	④ 豚ひき肉に火が通ったら、①の野菜を加え、いためる。
ピーマン 80g	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。
にんにく 8g	⑤ ④にトマトジュース、刻んだルウを加えて、5分程煮る。
油 大さじ1	⑥ お皿にごはんを盛り、カレーをかけ、刻んだねぎを散らす。
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	

栄養成分(1人分)
エネルギー 397kcal
塩分 1.3g

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によって、お子さんでも食べやすい味になっています。

きのこたっぷりしょうがスープ

【材料】4人分	【作り方】
えのき 120g	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。
しめじ 120g	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。
しょうが 10g	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。
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	

栄養成分(1人分)
エネルギー 57kcal
塩分 0.9g

ポイント
ごま油でいためることによって、きのこの香りを楽しむことができます。

<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！

check

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)

みんなの図書館

茨城町立図書館
☎ 029-240-7131
ホームページ
http://www.lib.t-ibaraki.jp/
携帯電話
https://www.lics-saas.nexs-service.jp/ibaraki/mobile/index.do



図書館カレンダー
6月の休館日は、3日(月)、10日(月)、17日(月)、20日(木)、23日(日)～7月1日(月)です。*下記「臨時休館のお知らせ」もご参照ください。

おすすめ新着本

新刊1



22歳の扉
(青羽 悠 著)

京都の大学に入学した数学好きの田辺朔。大学生生活に馴染めず、漫然と授業を受け、バイトをしているうちに一回生前期は終わってしまった。後期に入り、旧文学部棟の地下、通称「キューチカ」でひっそりと営業されているバーのマスター夷川と出会い、朔の大学生活は一変した。夷川につられ、初めてのウイスキー、タバコ、これまで見たこともない世界を知っていく。

新刊2



ブリー・サマーズ上・下
(スティーヴン・キング 著)

狙いは決して外さない凄腕の殺し屋、ブリー・サマーズ。依頼人たちには、銃撃しか能がないちよつと抜けた男を装っているが、真の顔はエミール・ゾラを愛読する思慮深い人間であり、標的が悪人である殺ししか請け負わない。そんなブリーが「最後の仕事」を受けた。収監されているターゲットを狙撃するには、やつが裁判所へ移送される一瞬を待つしかない。偽装身分は小説家。

イベント情報

おはなし会 (毎月第2、4土曜日)

6月8日(土) 午後2時～2時30分
6月22日(土) 午前11時～11時30分

絵本となかよし

6月13日(木) 午前10時30分～11時

図書館「おとぎのくに」で開催します。

臨時休館のお知らせ

図書館システム更新のため、6月23日(日)から7月1日(月)までの期間、臨時休館となります。ご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

おとなのためのおはなし会

大人向けの本の読み聞かせを聞きながら、梅雨の合間のひととき、ゆったりとおはなしを一緒に楽しみましょう。

日時 6月30日(日)
午後1時30分～3時30分
場所 茨城町総合福祉センター
「ゆうゆう館」2階 視聴覚室

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



別れを告げない
(ハン・ガン 著)



不思議な時計
(北村 薫 著)



魂の歌が聞こえるか
(真保 裕一 著)



川崎警察真夏闇
(香納 諒一 著)



こまどりたちが歌うなら
(寺地 はるな 著)



真実の口
(いとう みく 著)



なんとかなる本
(令丈 ヒロ子 著)



ねえ、おぼえてる？
(シドニー・スミス 著)



なかよしかぜ
(角野 栄子 著)



ゆめのごちそう
(ペク・ヒナ 著)