

町食生活改善推進員の健康レシピ♪



～健康テーマ「血液サラサラレシピ」～

ドロドロの血液は、不規則な生活習慣の積み重ねが一つの原因です。そのなかでも食生活が占める割合が大きく、食事の内容次第で改善することができます。新生活をきっかけにご自身の食生活を見直し、しなやかな血管とサラサラな血液を目指しましょう！

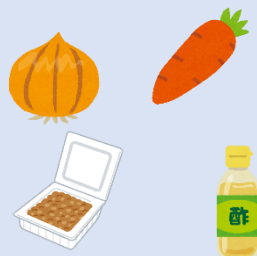
◎ 血液サラサラ食生活の7ヶ条

1. エネルギーは適切な量を
2. コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える
3. 脂肪の多い揚げ物などを摂り過ぎない
4. 甘いものや主食を摂り過ぎない
5. 塩分は控えめに（1日の目標量 男性：7.5g未満、女性6.5g未満）
6. 野菜をしっかりと食べる（1日350g以上）
7. 血液サラサラ効果のある食品をとる



◎ 血液サラサラ効果のある食べ物（一例）

- ・ 香りが強い野菜（玉ねぎ、にんにく、にら、長ねぎ）
- ・ 緑黄色野菜（にんじん、ピーマン、かぼちゃ、ブロッコリー）
- ・ ネバネバしているもの（納豆、モロヘイヤ、オクラ、長いも）
- ・ 酸味の強いもの（酢、かんきつ類、梅干し）



むね肉と玉ねぎのさっぱり和え

材料	4人分
鶏むね肉	2枚
玉ねぎ	2個
かいわれ大根	1/2個
酒	大さじ1・小さじ1
片栗粉	適量
サラダ油	小さじ2
ポン酢	大さじ2・小さじ2

ポイント🗨

鶏むね肉は、片栗粉をつけて焼くことでジューシーに仕上がります。

旬の新玉ねぎで作るのがおすすめです。

<作り方>

- ①鶏むね肉は一口大のそぎ切りにし、料理酒をもみ込み、片栗粉をつける。玉ねぎは薄切りにし、水にさらす。かいわれ大根は根元を切り落とす。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①の鶏むね肉を両面に軽く焼き色がつくまで焼く。
- ③お皿に鶏むね肉、玉ねぎ、かいわれ大根の順に盛り付け、ポン酢をかけたら、完成。

栄養成分（1人分）

エネルギー 228kcal
塩分 0.9g



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。

