

## 健康 レシピ

健康をめざしたレシピのご紹介♪

### 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（悪玉）コレステロールや中性脂肪が増えたり、HDL（善玉）コレステロールが減ったりし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ます。食生活を少し意識するだけで、脂質異常症を予防・改善することができます。

## いわしのトマト煮込み

### 【材料】4人分

いわし水煮缶 2缶  
薄力粉 大さじ1・小さじ1  
玉ねぎ 1個  
ブロッコリー 120g  
しめじ 1袋  
にんじん 1/2本  
トマト 1個  
大豆 40g  
にんにく 1かけ  
トマト缶 1缶  
塩 少々  
こしょう 少々  
コンソメ顆粒 大さじ1/2  
オリーブオイル 大さじ1

### 【作り方】

- ① 玉ねぎは角切り、ブロッコリーは小房に分け、ゆでておく。しめじは小房に分け、にんじんは乱切り、トマトは角切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ② いわしの水分をよくふき取り、薄力粉をまぶす。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくをいため、香りがたってきたら、②を入れて、両面に焼き色がつくまで焼く。ブロッコリー以外の野菜、しめじ、大豆を入れていため、Aを加えて弱火で10分ほど煮込む。
- ④ 器に盛り付け、ブロッコリーを飾る。



栄養成分(1人分)  
エネルギー 311kcal 塩分 1.4g

### コレステロールを上げる・下げる食品

下げる



上げる



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)

## 野菜を育てるために、なくてはならない。



+



+



=



藤枝農園では、農地を貸してくれる方、一緒に働いてくれる方を募集しています 詳しくはHPへ↑

# みんなの図書館

茨城町立図書館  
☎ 029-240-7131  
ホームページ  
<https://www.lib.t-ibaraki.jp>



### 図書館カレンダー

11月の休館日は、2日(日)、3日(月)、10日(月)、17日(月)、20日(木)、23日(日)、24日(月)です。

## おすすめ新着本

### 新刊1



### 信念の経営者・小原鐵五郎 (江上 剛 著)

昭和20年8月10日、終戦の5日前に15の組合が合併して城南信用金庫が誕生したのは、戦後の復興を見越したものであった。専務となった小原鐵五郎は、地元の中小企業を育成発展させ、町の人びとの生活を豊かにし、そして、地域社会の繁栄を後押しするために奮闘する。業界全体を発展させたことで「信用金庫の神様」とも言われた男が貫いたその生涯と抱き続けた想いに迫る。大人気企業小説シリーズ、最新作！

### 新刊2



### 追憶の鑑定人 (岩井 圭也 著)

科学を信じることは、人を信じることじゃないかな？  
元科捜研トップの鑑定技術力と知識を持つ土門誠。民間鑑定人となった土門のもとに、友人で大学教授の猪狩愛が訪れる。彼女は土門の過去を知る数少ない友人のひとりだが、研究中に起きた大学内での火事で記憶を失ってしまう。そればかりか放火の疑いをかけられ…。旧友を信じたい思いと、科学的事実の間で揺れる土門が導き出した答えとは一。

### ◆新刊・新着本のご案内

### 新刊続々



### さらば! 店長がバカすぎて (早見 和真 著)



### イン・ザ・メガチャーチ (朝井 リョウ 著)



### 天馬の子 (高瀬 乃一 著)



### どん蔵 (朝井 まかて 著)



### 大日の使徒 (川越 宗一 著)



### 異世界フルコース (廣嶋 玲子 作)



### 10代女子のためのおしごと図鑑 (女子の進路相談室 著)



### そらのさんぽ (石津 ちひろ 詩)



### パンドロぼうとスイーツおうじ (柴田 ケイコ 作)



### ふしぎなはごろも (蔡 皋 作・絵)