

～ 生活習慣病を予防するレシピをご紹介します ～

～高血圧～

◎放っておくと...

高い血圧は、血管と心臓に負担をかけ続けます。長く続くと心臓病や脳卒中に至ります。

◎食生活の心がけ

塩分の摂り過ぎは高血圧の最大の要因です。ハムやソーセージなどの加工食品、市販のお惣菜などには食塩が多く含まれているので注意が必要です。野菜等に多く含まれるカリウム摂取量を増やすことで、余分な塩分を排出することができます。



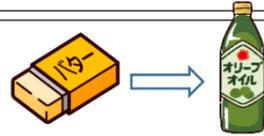
～脂質異常～

◎放っておくと...

中性脂肪は、体内にエネルギーを蓄えるという大切な役割を担っています。しかし、増え過ぎると動脈硬化を促進し、心筋梗塞や脳梗塞のリスクを高めます。

◎食生活の心がけ

食物繊維はコレステロールを下げる働きがあるので、積極的にとりましょう。また、植物や青背の魚の脂肪分に多く含まれる不飽和脂肪酸はLDL(悪玉)コレステロールを減らす働きがあります。バターなどの動物性の油より、オリーブオイルやごま油、えごま油などの植物性の油を使ったり、魚(缶詰でも可)を食べたりなど、上手に脂肪をとりましょう。



～高血糖～

◎放っておくと...

高血糖は血液中に糖があふれた状態です。血中の多すぎる糖は体中の毛細血管を傷つけ、失明などに至る恐れがあります。

◎食生活の心がけ

高血糖は「糖」という言葉のイメージから、甘いものとり過ぎが原因だと思われがちですが、血糖は甘いものでなくても上がります。食事全体のカロリーに気をつけることが大切です。揚げ物よりも煮物、蒸し物など、調理法に気を配りカロリーをコントロールしましょう。また、ご飯よりも野菜や海藻を先に食べることで、血糖値の急激な上昇を抑えることができます。



★高血圧予防

おろし玉ねぎや片栗粉のとり過ぎによって、お肉にたれが絡みやすくなり、減塩してもおいしく食べることができます！

～おろし玉ねぎで生姜焼き～(2人分)

- 豚ロース・・・140g
- 小麦粉・・・適量
- 玉ねぎ・・・100g(1/3こ)
- 赤パプリカ・・・60g(1/3こ)
- サラダ油・・・小さじ2
- A玉ねぎ(すりおろし)・・・100g(1/3こ)
- Aおろし生姜・・・小さじ1
- Aしょうゆ・・・小さじ2
- A酒・・・小さじ2
- A砂糖・・・小さじ2
- 万能ねぎ(小口切り)・・・4本

【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切り、パプリカは細切にして、Aの玉ねぎはすりおろす。
- ② 豚肉は1枚ずつ広げて小麦粉を両面薄くまぶす。Aの材料を混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、玉ねぎとパプリカを炒めしんなりしたら一度皿に取り出す。
- ④ ③のフライパンを中火で熱し、豚肉を焼き、両面がこんがりしたらたれを絡め、焼く。
- ⑤ たれが絡んだら③を戻し、さっと炒め合わせ器に盛り、上から万能ねぎを散らす。



1人分 283キロカロリー
塩分 0.9g

★脂質異常予防

電子レンジ(500W)で作るさばのみそ煮。皮に切れ目を入れることで、身にもタレが染み込みやすくなります。

～レンジでさばのみそ煮～(2人分)

- さばの切り身・・・70g×2切
- 長ねぎ・・・50g(1/2本)
- 生姜・・・2かけ
- Cみそ・・・小さじ1と1/2
- C砂糖・・・小さじ1
- Cみりん・・・小さじ1
- C酒・・・小さじ1
- Cしょうゆ・・・小さじ1/3
- C水・・・大さじ1

※さばなどの青背の魚に含まれるEPA(エイコサペンタ塩酸)はLDLコレステロールを下げる働きがあります。

【作り方】

- ① 耐熱容器にCの調味料を入れて混ぜる。さばは、包丁で切り目を入れておく。
- ② ①の耐熱容器にさばを入れて両面にCをつけてから、皮を上にして置き、斜め切りにした長ねぎ、薄切りにした生姜を空いた所に入れる。
- ③ ラップをふんわりとかけ、様子を見ながらレンジで約4～6分加熱し、そのまま約2～3分蒸らす。
- ④ 皿に盛り、上から煮汁をかけたら出来上がり。



1人分 209キロカロリー
塩分 0.9g



★高血糖予防

レモンのクエン酸には血糖値の上昇を抑えるほか、疲労回復や食欲増進、内臓脂肪の減少など、さまざまな効果があります！

～鶏肉と豆苗のレモン蒸し～(2人分)

- 鶏むね肉(ささみでも可)・・・140g
- 豆苗・・・120g(1袋)
- エリンギ・・・100g
- レモン(輪切り)・・・20g(1/5こ)
- にんにく(薄切)・・・4g(1/2粒)
- ごま油・・・小さじ1
- 塩・・・小さじ1/3
- こしょう・・・少々

※電子レンジ(500W)で作る、豆苗を使ったお手軽レシピ。にんにくとレモンの香りでおいしくいただけます。

【作り方】

- ① 豆苗は半分の長さに、皮を除いた鶏肉とエリンギは食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱皿に豆苗、エリンギ、鶏肉、塩、レモン、にんにく、ごま油の順に2回繰り返し重ねる。
- ③ ふんわりとラップをかけてレンジで約5分ほど様子を見ながら加熱し、火を通す。
- ④ 器に盛り、こしょうを振る。



1人分 131キロカロリー
塩分 0.9g

つくってみてね♪

