

NHO PRESS 体が喜ぶレシピ vol.1

紹介レシピ「カツオの黒酢炒め」掲載

血管を守ろう！動脈硬化を防ぐ食事法
～食事で血液サラサラに～



動脈硬化を防ぐ食事のポイント




1. 過食を抑え、標準体重を維持する
2. 肉の脂身・乳製品などの摂取を抑え、魚類・大豆製品の摂取を増やす
3. 野菜・果物・未精製穀類・海藻の摂取を増やす
4. 食塩を多く含む食品の摂取を控える
5. アルコールの過剰摂取を控える



取り入れたい栄養素を含む食品

一価不飽和脂肪酸	オリーブオイル・キャノーラ油、牛肉、豚肉 など
多価不飽和脂肪酸	n-3系: 魚油・大豆油・シソ油、黒豆、ホホチャの種 など n-6系: ごま油・大豆油・紅花油、ごま、くるみ など
ビタミンC	赤・黄ピーマン、ブロッコリー、キャベツ、レモン、オレンジ など
食物繊維	野菜、果物、海藻、玄米・雑穀米 など

料理名	材料名	分量(2人分)	作り方
雑穀ご飯 	米 雑穀ご飯の素	90g(2/3合弱) 30g(大さじ1)	①お米は洗ってザルにあげ、水気を切る。 ②炊飯器に①と水と雑穀ご飯の素を入れ、1時間程度浸水させ、炊飯スタート。 ③炊き上がったら底から大きく混ぜ、盛り付ける。
カツオの黒酢炒め NHO PRESS に掲載しています 	A <ul style="list-style-type: none"> かつお 酒 醤油 薄力粉 ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ B <ul style="list-style-type: none"> 黒酢 砂糖 醤油 湯 C <ul style="list-style-type: none"> しょうが 片栗粉 水 ごま油 タカの爪 	140g(1さく) 2g(小さじ1/2) 3g(小さじ1/2) 6g(小さじ2) 30g(1個) 30g(1個) 60g(小1/2個) 20g(大さじ1) 8g(大さじ1) 8g(大さじ1/2) 1/3カップ 2g(1かけ) 2g(小さじ1) 小さじ1 12g(大さじ1) 1g(1/3本)	【下準備】 <ul style="list-style-type: none"> ・かつおは厚さ1cm幅に切り、Aを全体にからめておく。 ・ピーマン、赤ピーマンは種を取り乱切りにする。玉ねぎは縦半分に切り幅2cmのくし形に切る。 ・タカの爪は小口切りにしておく。 ・しょうがはおろしておく。 ・B、Cをそれぞれ合わせておく。 ①かつおに薄力粉をまぶし、ごま油の半量を熱したフライパンで両面がカリッとするまで焼き、取り出す。 ②きれいにしたフライパンに残りのごま油を熱し、タカの爪玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマンを順に加えて炒め、玉ねぎが透き通ってきたらBを加える。 ③煮立ったらCの水溶き片栗粉を加える。 ④①のかつおを戻し入れ、ざっと混ぜる。

料理名	材料名	分量(2人分)	作り方
アスパラと新ごぼうの白和え 	グリーンアスパラガス 新ごぼう にんじん 木綿豆腐 D ねりごま 醤油 砂糖	30g(1本) 30g(15cm) 20g(3cm) 100g(1/3丁) 10g(小さじ2) 4g(小さじ2/3) 2g(小さじ2/3)	【下準備】 ・アスパラガスは根元の皮をむき、斜め薄切りにする。 ・新ごぼうは皮をたわしでこそげ取り、斜め薄切りにする。 ・にんじんは皮をむき、千切りにする。 ・豆腐は水気をきっておく。 ①野菜をゆでる。 ②①と水気をきった豆腐、Dを混ぜ合わせる。 ③盛り付ける。
じゃが芋とチンゲン菜の味噌汁 	じゃがいも チンゲン菜 だし汁 みそ	40g(小1個) 30g(1/2束) 200ml 18g(大さじ1)	【下準備】 ・じゃがいもは2mmの半月切り又はいちょう切りにする。 ・チンゲン菜は葉と軸を分け、葉は2cm、軸は5mm程度に切る。 ①だし汁にじゃがいもを入れ軟らかくなるまで煮る。 ②①にチンゲン菜の軸、葉の順に加える。 ③みそをだし汁で溶いて加え、器に注ぐ。
オレンジとミニトマトのハニーマリネ 	オレンジ ミニトマト 塩 黒こしょう ハチミツ オリーブオイル	140g(中1個) 60g(4個) 0.2g(一つまみ) 少々 20g(大さじ1) 4g(小さじ1)	①オレンジは外皮をむき、内皮に包丁を入れ、一房ずつ果肉をはずす。 ②プチトマトはヘタを取り、熱湯に5秒ほど浸して冷水にとり、皮をむき、縦半分に切る。 ③ボウルに①、②、塩、黒こしょう、ハチミツ、オリーブオイルを入れ、混ぜ合わせる。 ④10分ほど冷蔵庫で冷やす。 ⑤水気をきって盛り付ける。

	雑穀ごはん	カツオの黒酢炒め	アスパラと新ごぼうの白和え	じゃが芋とチンゲン菜の味噌汁	オレンジとミニトマトのハニーマリネ	1食あたり
エネルギー(kcal)	190	191	62	35	88	566
たんぱく質(g)	4.1	19.3	5.1	1.3	1.0	30.8
脂質(g)	1.0	6.5	4.8	0.4	2.1	14.8
炭水化物(g)	38.9	12.5	6.9	6.5	18.4	83.2
食塩相当量(g)	0	0.9	0.3	0.9	0.1	2.2
食物繊維(g)	0.8	1.2	2.2	1.0	1.1	6.3
飽和脂肪酸(g)	0.13	1.00	0.69	0.07	0.27	2.15
一価不飽和脂肪酸(g)	0.10	2.31	1.23	0.07	1.48	5.20
多価不飽和脂肪酸(g)	0.14	2.61	2.04	0.23	0.15	5.17
ビタミンC(mg)	0	39	3	11	52	105