

食事をしながら健康教室（第63回）

動脈硬化を予防しよう！～目指せ血液サラサラ！食事改善ポイント～

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. 肉類は脂身を控え、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. 抗酸化ビタミン（ビタミンC、ビタミンE）を摂る
5. 食塩を多く含む食品の摂取を控える



取り入れたい栄養素を含む食品

一価不飽和脂肪酸	コレステロールを下げる：オリーブ油、キャノーラ油、牛肉・豚肉(モモ・ヒレ) など
多価不飽和脂肪酸	n-3系：血液を通りやすくする、血中の中性脂肪を下げる EPA・DHA：さば(缶)、いわし、ぶり など
	a-リノレン酸：くるみ、大豆、えごま
	n-6系：コレステロールを下げる リノール酸：ごま油、大豆油、紅花油、ごま など
ビタミンC	抗酸化作用：キャベツ、菜の花、ブロッコリー、赤・黄ピーマン、いちご、キウイ など
ビタミンE	抗酸化作用：南瓜、くるみ、アーモンド、ごま など
食物繊維	胆汁酸を吸着しコレステロールの低下：野菜、果物、海藻類、きのこ、雑穀米 など

料理名	材料名	分量(2人分)	作り方
菜の花と筍ご飯 	米 菜の花 筍(水煮) 料理酒 塩 えごま	100g(約2/3合) 15g 30g 5g(小1) 0.4g(2つまみ) 1.5g	【下準備】 ・菜の花は塩茹でし、2cm程度の長さに切る。 ・筍は横1cm、縦2cmの短冊切りにする。 ①お米は洗ってザルにあげ、水気を切る。 ②炊飯器に①と酒、塩を加え、炊飯器の目盛りに合わせ水を加え1時間程度浸水させる。 ③筍を加え、炊飯スタート。 ④炊き上がったら菜の花を加えて盛り付け、えごまをふる。
春キャベツの焼き春巻き 	春キャベツ 塩 豚ももスライス 濃口醤油 ごま油 しょうが汁 片栗粉 大葉 塩 春巻きの皮 小麦粉 水 オリーブ油 サニーレタス ミニトマト レモン	40g(1枚) 0.4g(2つまみ) 80g 8g(小1・1/3) 1g(小1/4) 4g(小1) 3g(小1/2) 1g(1枚) 0.2g(1つまみ) 20g(2枚) 3g(小1) 5g(小1) 4g(小1) 20g(2枚) 30g(4個) 20g(1/4個)	【下準備】 ・春キャベツはみじん切りにし、塩を加えて混ぜ10分置く。 ・豚ももはみじん切りにし(豚ももひき肉を使う場合は不要)、「A」で下味をつけなじませる。 ・大葉はみじん切りにする。 ・「B」を合わせ水溶き小麦粉を作る。 ・レモンはくし型に切る。 ①春キャベツは水気を絞り、下味をつけた豚肉、大葉、塩を加えて混ぜ合わせる。 ②春巻きの皮1枚の角を手前にして置き、中央手前に①をのせる。 ③皮の手前を内側に折って左右を折り込み、くるりと巻いて水溶き小麦粉で留める。 ④フライパンにオリーブ油を入れて熱し、③を中火で焼く。焼き色が付いたら裏返し、蓋をして弱火～中火で4分焼く。 ⑤器にサニーレタスを敷き、④を半分に切って盛り付けミニトマト、レモンを添える。

料理名	材料名	分量(2人分)	作り方
南瓜の マスカル ポーネ和え 	南瓜 くるみ(素焼き) C [マカルポーネ マヨネーズ]	100g(1/16玉) 5g(2粒) 15g(大1) 4g(小1)	【下準備】 ・南瓜は種と綿を取り、1cm角に切る。 ・くるみは荒くつぶす。 ・「C」を合わせる ①南瓜は耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジで500W 4分加熱し竹串が通るくらいに柔らかくする。 ②①に合わせた「C」を加えて和える ③器に盛り、くるみをのせる。
サバ缶と あおさ海苔 の赤出汁 	サバ水煮缶 玉ねぎ あおさ海苔(乾) 赤みそ だし汁	40g(1/4缶) 30g(1/4個) 2g(2つまみ) 10g(小1・2/3) 200ml(1カップ)	【下準備】 ・サバ缶は汁をきり、軽くほぐす。 (大きい骨があれば取り除く) ・玉ねぎは横半分に切り、薄切りにする。 ①だし汁に玉ねぎを入れて火にかける。 ②柔らかくなったらサバ缶を加え赤みそを溶き入れる。 ③器に盛りあおさ海苔を加える。
豆腐白玉 のフルーツ ポンチ 	白玉粉 絹ごし豆腐 キウイ いちご 黄桃缶 <シロップ> D [砂糖 水]	20g(大3) 30g(1/5丁) 20g(1/8個) 30g(2粒) 30g(1/4個) 10g(大1) 40g(大3)	【下準備】 ・キウイは5mm幅のいちよう切りにする。 ・いちごはへたを取り縦半分に切る。 ・黄桃は縦半分に切り4等分の大きさに切る。 ・「D」を合わせ火にかけ、砂糖が溶けたら火を止め冷やす。 ①ボウルに白玉粉と豆腐(水切り不要)を入れ、滑かな 生地になるまで手でこね混ぜる。 ②食べやすい大きさに丸め、熱湯で茹でる。 ③浮き上がってきたら、氷水にとって冷やす。 ④器に果物と白玉を入れシロップをかける。

	菜の花と筍 ご飯	春キャベツの 焼き春巻き	南瓜の マスカルポーネ 和え	サバ缶と あおさ海苔 の赤出汁	豆腐白玉の フルーツ ポンチ	1食あたり
エネルギー(kcal)	191	133	95	81	88	588
たんぱく質(g)	3.9	10.7	1.6	6.0	1.7	23.9
脂質(g)	0.8	4.2	5.1	4.9	0.6	15.6
炭水化物(g)	40.2	12.6	10.9	2.9	19.0	85.6
食塩相当量(g)	0.2	0.9	0	0.9	0	2.0
食物繊維(g)	1.1	1.1	1.9	0.7	0.8	5.6
一価不飽和 脂肪酸(g)	0.15	2.28	1.43	1.38	0.11	5.35
多価不飽和 脂肪酸(g)	0.39	0.60	1.64	0.92	0.28	3.83
ビタミンC(mg)	10	18	22	1	17	68
ビタミンE(mg) (α-トコフェロールで表示)	0.4	0.6	2.8	0.5	0.4	4.7



レシピを活用しよう！



<p>菜の花と筍 ご飯</p>	<p>◎食材のアレンジ方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・うすい豆や季節、好みの野菜に変更する ・ひじきや雑穀を加える（食物繊維強化）
<p>春キャベツ の 焼き春巻き</p>	<p>◎食材のアレンジ方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごぼうや椎茸を加える（食物繊維強化） ・豚肉を半分量に控え、木綿豆腐や大豆(水煮)を加える（n-3系脂肪酸強化） ・季節に応じ春キャベツを白菜に変更する ・赤、黄ピーマンを薄くスライスして添え野菜に加える（ビタミンC強化） <p>◎味付け変更でレパートリー増加</p> <ul style="list-style-type: none"> ・春巻きの皮に薄くケチャップをぬり、ピザ用チーズをのせた後に具を巻く（洋風アレンジへ） <p>※その際は最後に加える塩は控えましょう</p>
<p>南瓜の マスカル ポーネ和え</p>	<p>◎食材のアレンジ方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・くるみをアーモンドへ変更する ・スナップえんどうなど季節の野菜を加える <p>◎味付け変更でレパートリー増加</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マスカルポーネを胡麻和え(えごま)に変更する（n-3系脂肪酸強化）
<p>サバ缶とあ おさ海苔の 赤出汁</p>	<p>◎食材のアレンジ方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・あおさ海苔をワカメに変更する ・えごま油やオリーブ油を小さじ1程度加える(n-3、n-9系脂肪酸強化) <p>※油1g:約9kcal(小さじ1杯に約36kcal)が含まれているため、使用量に注意しましょう</p>

ちょっとひと工夫

毎食全て作るのは大変。
作り置き料理を取り入れ、無理なく食事療法を実践しましょう！



- ◎春キャベツの焼き春巻き
作り置き可能です（保存期間2日）。
保存する場合は、肉ダネを作っておき食べる際に皮に包み焼くようにしましょう。
冷凍保存も可能ですが、キャベツや白菜などは水分が多い野菜のため食感が失われる場合があります。
- ◎南瓜のマスカルポーネ和え
作り置き可能です（保存期間2日）。
葉物野菜などを加える場合は、ソースのみ作り置きし食べる際に和えるようにしましょう。

保存期間は一般的な目安です。
食中毒防止のため、異常な味やにおいがする場合は、喫食をお控えください。