








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・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

不飽和脂肪酸	n-3: 魚油・大豆油、しそ油、黒豆、かぼちゃの種 など EPA/DHA: まぐろ、さば、はまち、ぶり、さんま、いわし、あじなど α-リノレン酸: なたね油、しそ油、えごま油、ひまわり油、大豆油、クルミなど n-6: リノール酸: コーン油、べに花油、ごま油、クルミなど n-9: オレイン酸: オリーブオイル、なたね油、ピーナッツ、アボガドなど
ビタミンC	ブロッコリー、ほうれん草、じゃが芋、サツマイモ、柿、キウイ、いちご、柑橘類
ビタミンE	アーモンド、ぶり、さば、落花生、ブロッコリー、ほうれん草、大豆製品、キウイ
食物繊維	野菜: ごぼう、ほうれん草、ブロッコリー、切干大根 その他: 納豆、枝豆、ごま 果物: 柿、キウイ 海藻: ひじき、のり 主食: 玄米・雑穀米・ライ麦パン・そば きのこと類

料理名	材料名	分量(2人分)	作り方
	米 雑穀ご飯の素	90g(2/3合弱) 30g(大さじ1)	①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。
いわしのマリネ 	イワシ生食用 オリーブ油 黒酢 A 濃口しょうゆ ゆず果汁 黒こしょう あさつき れんこん 人参 ぶなしめじ ブロッコリー 油 水 柚子こしょう	120g(刺身用) 6g(小さじ1/2) 20g(大さじ1と小さじ1)) 12g(小さじ2) 10g(小さじ2) 少々 6g(2本) 90g(1/2節) 90g(1/2本) 60g(2/3パック) 80g(1/6株) 2g(小さじ1/2) 30ml 少々	【下準備】 ・イワシ(刺身用)は三枚おろしにし中骨を切り落とし、一口大の薄切りにし、ラップをして冷蔵庫に入れる。 ・あさつきは小口切りにする。 ・れんこんは3mm程度の半月切にし、しめじは石づきを取り小房に分ける。 ・人参は3mm程度の輪切りにし、ブロッコリーは軸を取り小房に分ける。 ①Aを混ぜ、マリネ液を作る。 ②フライパンに油をひき、レンコン、人参、しめじを焼く、焦げ目がついたらブロッコリーを入れて水を加え、約2分程度、蒸し焼きする。 ③冷蔵庫からイワシを取り出し、マリネの皿に盛る。 ④③に②の野菜を添えマリネ液をかける。 ⑤④の盛り付けたマリネに黒こしょう、あさつきをかけ、柚子こしょうを添える。 ※イワシは柚子こしょうをつけて、野菜はマリネ液をつけながらお召し上がりください。

料理名	材料名	分量(2人分)	作り方
白和え 	ほうれん草 まぐろ水煮缶 木綿豆腐 練りごま 醤油 砂糖	30g(1/6束) 30g(1/2缶) 80g(1/3丁) 10g(小さじ2) 2g(小さじ1/3) 2g(小さじ2/3)	【下準備】 ・ほうれん草は洗い、茹でて1口大に切る。 ・まぐろ水煮缶は水気を切っておく。 ・豆腐は水気を切っておく。 ①Bの和え衣を混ぜ合わせる。 ②水を切った豆腐に和え衣を混ぜ、さらにほうれん草、まぐろ水煮缶を混ぜる。
焼き海苔の味噌汁 	ごぼう こんにゃく だし汁 みそ 焼き海苔	30g(1/6本) 30g(1/6枚) 200ml 12g(小さじ2) 1g(1/3枚)	【下準備】 ・ごぼうは皮をたわしでこそげ取り、斜め薄切りにする。 ・こんにゃくは3cmの拍子切りにし茹でる。 ①だし汁にごぼうとこんにゃくを入れ、ごぼうが軟らかくなるまで煮る。 ②みそを①に加え、器に注ぐ。 ③焼き海苔を細かくちぎり②に入れる。
季節の果物 	いちご キウイ	75 (6個) 50 (1個)	①いちごは洗い水気を切る。 ②キウイは洗い皮を剥いて一口大にし、いちごと共に盛り付ける。

	雑穀ごはん	いわしのマリネ	白和え	焼き海苔の味噌汁	季節の果物	1食あたり
エネルギー(kcal)	216	267	78	23	26	610
たんぱく質(g)	4.3	17.6	6.5	1.0	0.6	30.0
脂質(g)	1.4	13.1	4.6	0.3	0.1	19.4
炭水化物(g)	44.6	22.3	3.3	4.8	6.6	81.5
食塩相当量(g)	0	1.2	0.2	0.7	0	2.1
食物繊維(g)	0.9	6.9	1.3	1.8	1.2	12.1
飽和脂肪酸(g)	0.13	2.84	0.72	0.04	0	3.77
一価不飽和脂肪酸(g)	0.09	4.33	1.34	0.04	0.01	6.15
多価不飽和脂肪酸(g)	0.14	3.01	2.07	0.15	0.03	5.07
ビタミンC(mg)	0	97	5	1	41	143
ビタミンE(mg) *αトコフェロールで表示	0	2.7	0.5	0.1	0.5	3.8