

おいしい健康レシピ (第15回)

脳卒中予防

～脳卒中のリスクを減らそう！～



◆脳卒中予防の五箇条◆

1. 食塩を控える
2. 動物性脂肪に偏らないで、EPAなど不飽和脂肪酸を積極的にとる
3. 甘い物や主食などの炭水化物の摂りすぎに注意し、食事バランスを整える
4. 抗酸化物質であるビタミンCやビタミンEやポリフェノールを含む食品をとる
5. 野菜や穀類で食物繊維をとる



取り入れたい栄養素を多く含む食品

n-3系 不飽和 脂肪酸	EPA	さば缶、いわし缶、まぐろ、いわし、さば、ぶり、さんま、秋獲りかつお、うなぎ蒲焼		
	DHA	さんま、まぐろ、ぶり、あゆ、さば缶、さけ、さんま缶、たちうお、さわら		
	α-リレン酸	くるみ、なたね油、サラダ油、大豆油、大豆、えごま油、しそ油		
ビタミンC	ほうれん草、赤ピーマン、ブロッコリー、カリフラワー、レバー、セロリ、せり			
ビタミンE	アーモンド、落花生、サラダ油、コーン油、たらこ、うなぎ蒲焼			
ポリフェノール	イソフラボン	大豆・豆乳	アントシアン	ベリー・ワイン・紫玉ねぎ
	クルクミン	ウコン・生姜	フラボノール	玉ねぎ・ほうれん草
マグネシウム	ひじき、海藻類、大豆、豆乳、アーモンド、ナッツ類			
水溶性食物繊維	雑穀（特に大麦）、海藻類、アボカド、きのこ、オクラ、納豆			

料理名	材料名	分量(2人分)	作り方
麦ご飯 	米 大麦(もち麦) 水	75g(1/2合) 50g(1/2合) 100ml(大麦重量の倍の水)	①お米は洗ってザルにあげ、水気を切る。 ②炊飯器に①と目分量通りの水を加えた後、大麦と水100mlを入れる。1時間程度浸水させた後、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。 作り置きポイント！小分けにした温かいご飯をラップに包み密封、冷めたら冷凍室へ。解凍は1個あたりレンジで600W約3分加熱する。
ぶりの香草 野菜ソース かけ 	ぶり(刺身用) 紫玉ねぎ セロリ 胡瓜 おろし生姜 濃口しょうゆ A 黒酢 酒 オリーブ油 アーモンド レモン汁 コショウ チコリー	120g 40g(小1/4個) 30g(1/3本) 30g(1/3本) 5g(小さじ1) 9g(小さじ1+1/2) 10g(小さじ2) 5g(小さじ1) 4g(小さじ1) 4g(小さじ1) 5g(小さじ1) 少々 42g(6枚)	【下準備】 ・ぶり刺身用は冷めた煎茶汁で洗い(切り身の場合は約5mm厚さに切って)水気をとり皿に並べる。 ・紫玉ねぎ、胡瓜はみじん切りにし、水気をきっておく。 ・セロリは筋を取りみじん切りにし、水気をきっておく。 ・しょうがは皮ごとおろす。 ・アーモンドは刻む。 ①ボウルに「A」を入れ混ぜる。 ②①に紫玉ねぎ、胡瓜、セロリを混ぜる。 ③器に②を盛り、チコリーを添える。 ④③に刺身を盛り付ける。 うす味ポイント！みじんに切った野菜は十分に水気をとる。キッチンペーパーなどで包んでおく。野菜ソースは手早く混ぜて食べる直前に盛り付ける。旬の青魚に変更して。

料理名	材料名	分量(2人分)	作り方
ひじきの ペパロンチーノ 	B 乾燥ひじき 赤ピーマン しめじ エリンギ ベーコン オリーブ油 白ワイン 鷹の爪 にんにく 食塩 砂糖 黒こしょう	6g(大さじ1/3強) 20g(小1個) 20g(1/5P) 20g(1/5P) 10g(1/2枚) 4g(小さじ1) 5g(小さじ1) 少々 4g(1/2かけ) 少々0.6g(小さじ1/8) 2g(小さじ2/3) 少々	【下準備】 ・ひじきはたっぷりの水で戻し、水気を切っておく。 ・しめじは小房に分け、エリンギは長さ3-4cmで薄くスライス、赤ピーマンは食べやすい大きさに千切りにする。 ・ベーコンは1×3cmの短冊切りにする。 ・にんにくは2mmスライスし鷹の爪は切っておく。 ①フライパンにオリーブ油を入れて、鷹の爪、にんにくを加えて弱火にかけ、香りを出す。 ②①にベーコンを入れて炒め、「B」も加えて炒める。 ③②に白ワインを入れ、火を強めてアルコールを飛ばしたら、塩・砂糖で調味する。 ④仕上げに黒こしょうを振って味を調える。 出来上がり1人分をラップに包み保存バックで冷凍。
洋風 茶碗蒸し 	C 卵 しらす干し せり コーン(缶) コンソメ(粉) 水	50g(約1個) 10g(大さじ2) 20g(小1/5束) 10g(小さじ2) 2.4g(約小さじ1) 150ml(3/4カップ)	【下準備】 ・せり:長さ2cmに切る。 ・コーン缶:水気を切って置く。 ・卵を溶いておく。 ①計量カップにコンソメを入れ大さじ1杯の湯で溶かし、さらに水を入れ150mlになるようにする。 ②卵に①を入れよく混ぜてで濾す。 ③器に「C」を入れ、さらに②を流し入れる。 ④にラップで軽く蓋をし、電子レンジ100w15分加熱する。 低いワット数で加熱、200wで7~10分目安。 ⑤火が通ったら(爪楊枝をさして透明であればOK)完成。 ・コンソメを「鶏がらスープの素」へ変更(中華風へアレンジ)。 ・水を「牛乳」へ変更する(濃厚な茶碗蒸しへアレンジ)。 ・「ブロッコリー」、「赤ピーマン」を追加する(ビタミンC強化)
カリフラワー スープ 	D カリフラワー 玉ねぎ バター 豆乳 固形スープの素 食塩 コショウ 水 あさつき	80g(約1/3個) 60g(約1/3個) 2g(小さじ1/2) 100g(1/2カップ) 1g(1/4個) 少々0.6g(小さじ1/8) 少々 100ml 3g	【下準備】 ・カリフラワーは小房に切り洗いレンジ500wで3分加熱。 ・玉ねぎは薄切りにする。 ・あさつきは小口切りにする。 ①鍋にバターを熱して玉ねぎを炒め、しんなりしたらカリフラワーを加え、「D」を加えひと煮立ちさせ、塩、こしょうで味を整える。 ②①のあら熱がとれたら、ミキサーにかけ、水を足し濃度を調整して器に盛り、あさつきを載せる。 作り置きポイント! 冷凍保存バックに入れ冷凍、袋のままレンジで解凍。カリフラワーをごぼうやかぶに変えて。

	麦ご飯	ぶりの香草野菜ソースかけ	ひじきのペパロンチーノ	洋風茶碗蒸し	カリフラワースープ	1食あたり
エネルギー(kcal)	218	209	62	49	54	592
たんぱく質(g)	4.0	14.2	1.8	4.2	3.2	27.4
脂質(g)	0.9	13.7	4.3	2.7	1.9	23.5
炭水化物(g)	47.8	5.5	5.8	1.5	6.6	67.2
食塩相当量(g)	0	0.8	0.5	0.5	0.5	2.3
食物繊維(g)	2.4	1.2	3.0	0.5	1.8	8.9
ビタミンE(mg) (α-トコフェロール量)	0.1	2.1	1.1	0.4	0.2	3.9
ビタミンC(mg)	0	7	19	1	35	62
n-3系不飽和脂肪酸(g)	0.02	2.02	0.05	0.06	0.07	2.22

冷蔵保存、冷凍保蔵は可能ですが異常な味やにおいがする場合は喫食をお控えください。