

# 食事をしながら健康教室（第54回）

## 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

オリーブ油、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、林檎の種 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、トマト、果物など 

##### 食物繊維




野菜、果物、海藻類、玄米、雑穀米 など 



料理名	材料名	分量(2人分)	作り方
さつまいも ご飯 	米 押麦 水 さつまいも 枝豆 料理酒 塩	80g(約1/2合) 10g(大1) 30ml(大2) 50g(輪切り2cm) 10g(約15粒) 5g(小1) 0.4g(少々)	<b>【下準備】</b> ・さつまいもは皮ごと1.5cm角に切り、15分ほど水にさらす ・枝豆は塩茹で(分量外)し、豆を取り出しておく  ①お米は洗ってザルにあげ、水気を切る ②炊飯器に①と水と押し麦を入れ、1時間程度浸水させる ③水気を切ったさつまいもを②に加え、炊飯スタート ④炊き上がったら枝豆を加え、底から大きく混ぜ、盛り付ける
秋刀魚の サラダ 仕立て 	A さんま こしょう ガーリックパウダー 小麦粉 オリーブ油 B 粒マスタード レモン果汁 牛乳 白ワイン 塩 ルッコラ 赤ピーマン れんこん かぼちゃ	140g(2匹) 0.1g(少々) 0.1g(少々) 2g(小2/3) 2g(小1/2) 8g(小1・1/2) 3g(小1/2) 20g(小4) 10g(小2) 0.4g(少々) 10g(小2束) 30g(1/4個) 20g(輪切り1cm) 20g(1cmスライス)	<b>【下準備】</b> ・さんまは3枚おろしにして横半分に切り、水気を切って、「A」で下味をつける ・白ワインは加熱してアルコールを飛ばし、「B」を合わせてソースをつくる ・ルッコラは食べやすい大きさに切る(長さ3-4cm) ・赤ピーマンは種を除き、長さ3cmの千切りにする ・れんこんは5mm幅のいちょう切りにして、酢水(分量外)にさらす ・かぼちゃは食べやすく、5mm幅の薄切りにする  ①さんまに小麦粉をまぶし、オリーブ油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 ②①のフライパンにれんこんとかぼちゃを入れ、焼く ③皿にルッコラ、赤ピーマン、れんこん、かぼちゃを飾り、焼きあがったさんまを盛り付ける ④「B」のソースをかけて完成

小=小さじ(5cc)、大=大さじ(15cc)



料理名	材料名	分量(2人分)	作り方
切干大根の サラダ 	ツナ(水煮) わかめ(乾) 切干大根 胡瓜 ミニトマト サラダ菜 すりごま(白) 塩 C ポン酢 ごま油 ラー油	20g(1/4缶) 0.6g(約小1/2) 16g 70g(4/5本) 60g(4個) 10g(小2枚) 2g(約小1/2) 0.2g(少々) 12g(小2・1/2) 2g(小1/2) 0.6g(2-3滴)	【下準備】 ・ツナは水気を切る ・わかめは水で戻して食べやすい大きさに切り、水気をきる ・切干大根は水でもみ洗い、ザルにあげ、10分置いた後、水気を切る ・胡瓜は千切りにして、塩もみをして水気を切る ・「C」を合わせる  ①ツナ、わかめ、千切大根、胡瓜、ごまを混ぜ合わせる ②①に調味液「C」を加えて混ぜ、味をなじませる ③器にサラダ菜をしき、②をのせ、ミニトマトを飾って完成
金平 カレー風味 	油揚げ 板こんにゃく ごぼう 人参 絹さや サラダ油 D かつおだし 料理酒 みりん 砂糖 濃口醤油 カレー粉	10g(4×10cm) 60g(1/5枚) 40g(20cm) 20g(輪切り2cm) 10g(5枚) 2g(小1/2) 30ml(大1) 10g(小2) 8g(小1・1/2) 8g(小2・1/3) 8g(小1・1/3) 1g(小1/2)	【下準備】 ・油揚げは油抜きをし、長さ3-4cmの短冊切りにする ・板こんにゃくは4cm長さの棒切りにし、熱湯でゆで、ザルにあげる ・ごぼうは皮をこそぎとり、長さ3-4cmの千切りにして水にさらす ・人参は皮を剥き、長さ3-4cmの千切りにする ・絹さやはヘタと筋をとって、斜め切りにする ・「D」を混ぜ合わせておく  ①フライパンに油を入れて熱し、こんにゃく、ごぼう、人参を炒める ②火が通ったら油揚げ、調味液「D」を加えて水分がなくなるまで炒める ③絹さやを加えてさっと炒め、器に入れて完成
柿プリン 	柿 牛乳 ミント	110g(2/3個) 55g(約1/4カップ) 2枚	【下準備】 ・柿は皮と種を除き、細かく刻む  ①ミキサーに柿(90g)と牛乳を入れ、ペースト状にする ②①を器に入れて冷やし固める ③固まったら、ミントと残りの柿(20g)を飾って完成

	さつまいも ご飯	秋刀魚の サラダ仕立て	切干大根 サラダ	金平 カレー風味	柿プリン	1食あたり
エネルギー(kcal)	205	258	59	74	52	<b>648</b>
たんぱく質(g)	3.6	13.7	2.0	2.3	1.1	<b>22.6</b>
脂質(g)	0.9	18.6	1.9	2.8	1.2	<b>25.4</b>
炭水化物(g)	43.8	6.0	9.7	8.7	10.2	<b>78.4</b>
食塩相当量(g)	0.22	0.6	0.6	0.61	0.03	<b>2.1</b>
食物繊維(g)	1.6	0.9	2.4	2.4	0.9	<b>8.7</b>
飽和脂肪酸(g)	0.19	3.26	0.32	0.32	0.65	<b>4.7</b>
一価不飽和 脂肪酸(g)	0.18	8.24	1.07	1.07	0.26	<b>10.4</b>
多価不飽和 脂肪酸(g)	0.30	3.36	1.12	1.12	0.05	<b>5.6</b>
ビタミンC(mg)	8	36	4	4	39	<b>106</b>

<p>さつまいもご飯</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎食材のアレンジ方法             <ul style="list-style-type: none"> <li>・大麦をお好みの雑穀米に変更する。</li> </ul> </li> <li>◎食材追加で栄養強化             <ul style="list-style-type: none"> <li>・乾燥ひじき（短い方が良い）を加えて、炊飯する（食物繊維強化）。</li> </ul> </li> </ul>
<p>秋刀魚のサラダ仕立て</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎食材のアレンジ方法             <ul style="list-style-type: none"> <li>・さんまを「さば」や「いわし」などの他の魚に変更する。</li> <li>・野菜を他の野菜へ変更する。 旬の食材を使用することで栄養価、美味しさUP！</li> </ul> </li> <li>◎調理方法の変更             <ul style="list-style-type: none"> <li>・ムニエルを「焼き魚」や「揚げ魚」へ変更する。</li> </ul> </li> <li>◎味付け変更でレパートリー増加             <ul style="list-style-type: none"> <li>・マスタードソースの代わりに「ポン酢」やお好みの「ドレッシング」をかける。</li> <li>・魚のガーリックパウダーを「粉チーズ」や「カレー粉」へ変更する。</li> </ul> </li> <li>★混ぜるだけ！レモンドレッシング★ 「レモン果汁大1・1/2、オリーブ油大1、塩小1/4、粗挽き黒こしょう少々」をボールで混ぜて完成♪</li> </ul>
<p>切干大根のサラダ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎食材のアレンジ方法             <ul style="list-style-type: none"> <li>・わかめの代わりに下茹でした「ひじき」に変更する。</li> <li>・人参の千切りを追加する。</li> </ul> </li> <li>◎味付け変更でレパートリー増加             <ul style="list-style-type: none"> <li>・ラー油を「一味唐辛子」へ変更する。辛い物が苦手な人はなくてもOK。</li> </ul> </li> </ul>
<p>金平カレー風味</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎食材のアレンジ方法             <ul style="list-style-type: none"> <li>・板こんにゃくの代わりに「しらたき（糸こんにゃく）」へ変更する。</li> <li>・ごぼうの代わりに「れんこん」へ変更する。</li> <li>・「牛肉」や「豚肉」のミンチやスライスを追加する（油で先に炒める）。</li> </ul> </li> </ul>

## 🍁 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！



### ◎切干大根のサラダ

作り置き可能です（保存期間2-3日）。常備野菜とし、野菜が少ない時の1品として加えましょう。保存期間が長くなると、水っぽくなる可能性があります。気になる人は「胡瓜」を除くことをおすすめします。

### ◎金平～カレー風味～

作り置き可能です（保存期間2-3日）。常備野菜とし、野菜が少ない時の1品として加えましょう。冷凍も可能ですが、こんにゃくの食感が大きく変化するため、気になる人はこんにゃくを除くことをおすすめします。