

脂質異常を改善するための食事

麦ご飯

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
100g	164Kcal	2.8g	0.4g	35.7g	0.8g
150g	245Kcal	4.2g	0.7g	53.5g	1.2g

ごまたっぷり鯖缶入り冷汁



材料（4人分）

白いりごま 30g
 鯖缶 100g
 みそ 小さじ4
 おろし生姜 小さじ1
 だし汁 400ml
 きゅうり 1本
 青しそ 4枚
 めんつゆ 小さじ1

作り方

- ① ごまは、弱火でいりすぎないようにいり、すり鉢でする。鯖・みそ・生姜を加えてすり、だし汁を少しずつ加える。
- ② きゅうりは輪切りにし、塩を少々ふっておく。青しそは、繊維切りにして水に放してアクを抜く。
- ③ ①に水切りしたきゅうり・青しそ・めんつゆを加える。
 * 冷や汁は一度にたくさんかけずに、少しずつかけ、混ぜながら食べる。
 * みょうが、オクラ等の香味野菜を加えても美味しい。



ごま・・・良質なたんぱく質を含み、ビタミンE、B群、カルシウム、鉄等のミネラルも豊富な健康食品です。成分の約55%が脂質で、その殆どがリノール酸やオレイン酸等の不飽和脂肪酸です。なかでも注目されているゴマリグナン的一种セサミンは、強い抗酸化作用があり、老化防止、肝機能の改善、悪玉コレステロールを低下させ動脈硬化を防ぐ等の効果が期待できます。

さば・・・DHAやEPA等が豊富に含まれ、悪玉コレステロールを下げる効果があり、動脈硬化の予防が期待できます。とくに血合い部分にはビタミンやミネラルが多く含まれます。但し、内臓に含まれる消化酵素が活発に働き、自己消化を急速に起こすため傷みが早い欠点があります。そのため缶詰を上手に利用しましょう。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	コレステロール	食物繊維	塩分
110Kcal	8.2g	7.1g	3.6g	21mg	1.4g	1.2g

初夏の彩りサラダ



材 料 (4人分)

豚薄切り 80g
 アスパラガス 2本
 スナップエンドウ 60g
 とまと小2個又は大1個
 レタス 80g
 おろしドレッシング
 ポン酢 大さじ2
 たまねぎ 40g
 にんじん 20g

作り方

- ① 豚肉は、沸騰湯でサッと茹でる。
- ② アスパラ・スナップエンドウは茹でて水にとり、とまと・レタスは一口大にする。
- ③ 器に野菜を盛り付け、豚肉をのせ、ポン酢におろし野菜を加えたドレッシングで頂く。

食物繊維・・・野菜、海藻、こんにゃくやしらたきに含まれ、腸内でコレステロールを包み込んで排泄を促す効果があります。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	コレステロール	食物繊維	塩分
76 Kcal	5.4 g	3.3 g	6.9 g	15 mg	1.7 g	0.6 g

大豆入りきんぴら



材 料 (4人分) 作り方

茹で大豆 50g
 しらたき 100g
 ごぼう 60g
 にんじん 20g
 だし汁 200cc
 しょうゆ 小さじ2
 みりん 小さじ1
 ごま油 小さじ2
 白いりごま 小さじ1
 七味唐辛子 少々

- ① 大豆は一晩水につけて茹でる。
- ① しらたきは4cm長さに切り、ごぼう・にんじんは、4cm長さの細切りにして、ごぼうは水にさらす。
- ② 鍋に、しらたき・ごぼう・大豆・だし汁を入れて煮、沸騰したら中火にする。
- ③ ごぼうに火が通ったら、しょうゆ・みりんを加えて煮、にんじんを加えて煮汁がなくなるまで煮詰め、最後にごま油で風味をつけ、いりごま、好みで七味唐辛子をふる。

大豆・・・大豆たんぱくや大豆イソフラボンには、LDL コレステロールを低下させる効果があります。



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	コレステロール	食物繊維	塩分
61 Kcal	2.6 g	3.1 g	6.0 g	0 mg	2.7 g	0.5 g

牛乳寒天フルーツソース添え



材 料

粉寒天 2 g
水 100 cc
低脂肪牛乳 200 cc
砂 糖 大さじ2
季節の果物

作り方

- ① 鍋に水・粉寒天を入れ、ヘラでかき混ぜながら煮立てる。
- ② ①の粗熱をとり、人肌に温めた牛乳・砂糖を加え混ぜ、容器に流して冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ 季節の果物でソースを作り、均等に切った寒天を器に盛り、ソースを添える。



*いちごソース

いちごを6~8等分に切り、器に入れて軽くラップをし、電子レンジ（3分）にかけてソースを作る。

*キウイフルーツソース

キウイは皮をむき、おろし器ですりおろしてソースを作る。

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	コレステロール	食物繊維	塩 分
50 Kcal	2.1 g	0.5 g	9.8 g	3 mg	0.9 g	0 g