

# 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