

令和元年度 嘉麻市食進会中央研修④

脂質異常症の食事

令和元年12月20日

★主食：ご飯(120g)

エネルギー202kcal・たんぱく質3.0g・脂質0.4g・炭水化物44.5g・食塩相当量0g

★主菜：さば缶とじゃがいものカレー炒め

エネルギー302kcal・たんぱく質20.7g・脂質15.0g・炭水化物19.2g・食塩相当量0.9g

材料	分量(4人分)
さば水煮缶	2缶
じゃがいも	3個
サラダ油	大さじ2強
カレー粉	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	少々

【作り方】

- ① ジャガイモは皮をむき、厚さ1cm弱のひと口大に切り、耐熱容器に入れてレンジで5分程度チンする。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、ジャガイモを入れて両面に焼き色が付くまでしっかり炒める。
- ③ サバ缶の水分を切り、粗くほぐして②に加える。あまりハシでかき回さず、時々返ししながら身の表面にしっかり焼き色を付ける。
- ④ カレー粉・塩・こしょうを加えて全体を混ぜ合わせ、最後に乾燥パセリをふる。

★副菜：すまし汁

エネルギー8kcal・たんぱく質1.0g・脂質0g・炭水化物2.0g・食塩相当量1.5g

材料	分量(4人分)
えのき	40g
みょうが	40g
カットわかめ(乾)	4g
だし汁	600ml
塩	小さじ4/5
うすくちしょうゆ	小さじ1

【作り方】

- ① えのきは石づきを切り落とし、1/3に切る。
- ② みょうがは千切りにしてからさっと水にさらし、ざるに上げてしっかり水気を切っておく。
- ③ わかめは水で戻しておく。
- ④ だしを煮立て、えのきを煮る。
- ⑤ わかめとみょうがを入れて、塩・醤油で味をつける。



★副菜：ほうれん草のごま和え

エネルギー41kcal・たんぱく質2.0g・脂質2.3g・炭水化物3.9g・食塩相当量0.4g

材料	分量(4人分)
ほうれん草	300g
砂糖	小さじ2
こいくちしょうゆ	小さじ2
すりごま	大さじ2

【作り方】

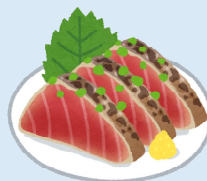
- ① ほうれん草をさっと茹で、すぐに冷水にとり適当な大きさに切る。
- ② Aを混ぜ、ほうれん草の水気を絞って和える。

合計 エネルギー553kcal・たんぱく質26.7g・脂質17.7g・炭水化物69.6g・食塩相当量2.8g

中性脂肪を減らすために効果的な食品

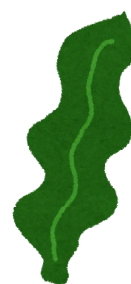
① 魚介類を多く摂る

- DHAとEPAという良質の油が、特に青魚に多く含まれる。
→これらの油には、血液をサラサラにして動脈硬化を防ぐ効果も。
- 焼き魚よりも、刺身や煮魚の方が栄養素を効率よく摂取可能。
- 生の魚の調理が難しい場合は、缶詰も◎。



② 食物繊維をたっぷり摂る

- 海藻、きのこ、野菜などに多く含まれる。
→腸内でコレステロールや中性脂肪が吸収されるのを妨げる。
- 野菜、豆類、海藻などに多く含まれる
水溶性の食物繊維には、コレステロールを減らす作用も。



③ 植物性たんぱく質を摂る

- 血液中のコレステロールや中性脂肪を減らす働きがある。
- 豆腐や納豆などの大豆食品が手軽でおすすめ。

