

栄養だより

～脂質異常症改善のためのポイント～

●脂質異常症とは

脂質異常症とは、血液中の中性脂肪やLDL（悪玉）コレステロールが必要以上に増えるか、HDL（善玉）コレステロールが減った状態のことです。この状態を放置すると動脈硬化が進行し、脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高くなります。

●脂質異常症改善のためのポイント

①背の青い魚と大豆製品を取りましょう

背の青い魚（サバ、ブリ、マグロ、イワシなど）の脂は、中性脂肪を減らし動脈硬化の予防に役立ちます。また、豆腐、納豆などの大豆製品には、コレステロール値を下げる作用のある大豆たんぱく質やイソフラボンが含まれます。肉や卵のおかずを食べる頻度が多い方は、1日1～2回程度、魚や大豆製品のおかず置き換えてみましょう。

②野菜・きのこ・海藻類はたっぷり取りましょう

野菜、きのこ、海藻類に含まれる食物繊維は、体内でのコレステロールの吸収を抑え、体外への排出を促してくれるため、たっぷり取りましょう。

③運動は有酸素運動がおすすめです

ウォーキングや水泳などの有酸素運動がおすすめですが、運動する時間が取れない方は、風呂掃除や掃除機がけなど普段の生活の中で、活動量を増やしてみましょう。

今月のお料理レシピ

『ブリの酢豚風』

《材料》（2人分）

ブリ	140g
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	小さじ1と1/2
玉ねぎ	1/2個（100g）
ピーマン	1個（25g）
にんじん	1/3個（50g）
ケチャップ	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
A 砂糖	小さじ1
酢	小さじ1
水	大さじ4
ごま油	小さじ2

《1人分栄養価》

エネルギー：285kcal 食塩相当量：1.3mg



《作り方》

- 1 ブリはひと口大に切り、しょうゆをふり、5分程度置いてから片栗粉をまぶす。
- 2 玉ねぎはくし切り、ピーマンはひと口大の乱切り、にんじんはいちょう切りにする。
- 3 フライパンにごま油を熱し、1を両面こんがり焼いて取り出す。
- 4 同じフライパンで2をさっと炒め、Aを加える。煮立ったら3を加える。強火にしてとろみがつくまで汁を煮詰める。

ポイント！ 背の青い魚のブリと食物繊維の豊富な野菜を一緒に取れる1皿です。