

栄養だより

～脂質異常症改善のための食事のポイント～

鹿部町では、国民健康保険加入者のうち、18.5%の方が脂質異常症患者となっており、糖尿病・高血圧症に次いで3番目に多い疾患となっています。（令和3年度鹿部町国民健康保険分析結果から）

今回は、脂質異常症改善のための食事のポイントについてご紹介します。

脂質異常症改善のための食事のポイント

①背の青い魚と大豆製品を取り入れましょう

サバ、ブリ、マグロ、イワシなどの背の青い魚の脂は、中性脂肪を減らし動脈硬化の予防に役立ちます。豆腐、納豆などの大豆製品は、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、大豆製品や魚のおかず置き換えてみましょう。

②野菜・きのこ・海藻類はたっぷりとりましょう

野菜・きのこ・海藻類に含まれる食物繊維には、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、たっぷりとりましょう。



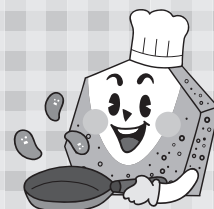
③良質な油を摂取するまたは油を控えましょう

肉やバター、洋菓子などに含まれる動物性油脂よりも、植物油や魚油の方が悪玉コレステロールを低下させる働きがあります。良質な油でも1g当たり9kcalと高エネルギーのため、使い過ぎには注意が必要です。蒸す、煮るなどの油を使わない料理を取り入れましょう。

* 今月の お料理レシピ *

『さば缶のブイヤベース風』

～缶詰を使って手軽にできるスープ～



《材料》（2人分）

| | |
|-----------|-------------|
| さば水煮缶 | 1缶（200g） |
| じゃがいも | 1個（100g） |
| セロリ | 70g（葉も少量使用） |
| シーフードミックス | 80g |
| カレー粉 | 小さじ1 |
| オリーブオイル | 小さじ1/2 |
| にんにく | 1かけ |
| 水 | 3/4カップ |
| 酒 | 1/4カップ |
| ミニトマト | 10個 |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| こしょう | 少々 |



《1人分栄養価》
エネルギー：331kcal
食塩相当量：1.9g

《作り方》

- 1 じゃがいもとセロリは一口大に切ります。にんにくは薄切りにします。
- 2 鍋にオリーブオイルを中火で熱して、にんにく、カレー粉を炒め、香りが立ったら、じゃがいも、分量の水を加え、煮立ったら約5分間煮ます。
- 3 さば水煮缶（汁ごと）、酒、セロリ、シーフードミックス、ミニトマトを加えてさらに5分間煮て、しょうゆとこしょうを加えて味を調えます。
- 4 器に盛り、セロリの葉の千切りを散らして完成です。