

コレステロール・中性脂肪対策レシピ

1人分
320kcal

鶏のささ身ときのこのヘルシー炊き込みご飯

きのこやごぼうやこんにゃくなどをたっぷり使い、デトックスに最適な食物繊維と低脂肪な鶏のささ身でヘルシーな炊き込みご飯に仕上げました。



このメニューは府中店の栄養士鈴木友加里さんが作成しました

<材料 4人分>

A	・米	2合	B	・酒	大1
	・鶏ささ身	1本		・しょうゆ	大1
	・しめじ	1パック		・和風だし	大1/3
	・人参	1/4本(千切り)		・塩・砂糖	少々
	・ごぼう	1/2本(千切り)			
	・こんにゃく	1/4枚(短冊切り)			

<作り方>

1. 少量の水でAを煮る。
2. 1にBで味付けをする。
3. 2を煮汁と具に分けておく
4. といだ米に3の煮汁と分量の水を入れ、最後に具を入れたら炊飯器で炊く。

秋が旬!



1人分
398kcal

さんまのソテー トマトソース

LDLコレステロールを下げる効果のあるEPAやDHAを豊富に含む秋刀魚に、高い抗酸化成分であるリコピンを含むトマトやビタミンCたっぷりのレモンを使用しました。



<材料 2人分>

A	・秋刀魚	2匹	B	・プチトマト	6~8個(スライス)
	・塩・こしょう	適量		・酢	大2
	・小麦粉	適量		・砂糖	小1
	・にんにく	1~2かけ(スライス)		・塩・こしょう	少々
	・オリーブオイル	適量		・青じそ	3~4枚(みじん切り)

<作り方>

1. 秋刀魚を三枚におろし、気になる方は小骨を抜き2~3等分にカットします。
2. キッチンペーパーで秋刀魚の水気をふき取り、軽く塩こしょうし、小麦粉をまぶします。
3. フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ火にかけ、秋刀魚②を皮面から焼きます。
4. 両面焼いたらフライパンから取り出し、皿に盛りつけます。
5. ④のフライパンにプチトマトを入れ軽く炒めたらAを入れよく絡め、火を止めます。
6. ⑤のソースに大葉を混ぜ合わせ、盛り付けた秋刀魚④にかけます。
7. 最後にレモン汁を回しかけ、完成です。



南山堂 栄養通信

秋号
Vol. 6

今月のテーマは
脂質異常症 について



脂質異常症とは血液中に溶け込んでいる脂質の中で中性脂肪やLDLコレステロールが多すぎたりHDLコレステロールが少なすぎたりする状態のことをいいます。様々な病気につながる脂質異常症ですが血液は食べたものからつくられていますので食生活を整えることが最も大切な予防になります。食生活を見直して血液さらさら若返りを目指しましょう!!



脂質異常症の診断基準

LDL (悪玉) コレステロール	140mg/dL以上
HDL (善玉) コレステロール	40mg/dL未満
中性脂肪 (トリグリセリド)	150mg/dL以上





コレステロールを下げる食生活とは

LDL(悪玉)コレステロールは増えすぎると血管壁にプラーク(脂肪の塊)を形成しやすくなり、動脈硬化や心筋梗塞などの原因になります。また、HDL(善玉)コレステロールは血液中の余分なコレステロールを回収する役割があるため少なすぎるとよくありません。善玉を増やし悪玉を減らせるような食生活を心がけましょう！

1. 体に入れる油を見直しましょう！

悪玉コレステロールを上げる油

常温で固まる特徴のある飽和脂肪酸を摂り過ぎるとLDLコレステロールを増やす原因となります。



バター・マーガリン・ラード・牛脂

悪玉コレステロールを下げ 善玉コレステロールを上げる油

オメガ3系脂肪酸は、体内でDHAやEPAに変換されて悪玉コレステロールを下げたり、血中脂質のバランスを整える効果があります。ただし食べ過ぎには注意しましょう。



青魚 ナッツ アミノオイル

2. 食物繊維や抗酸化成分の多い野菜を摂りましょう！

食物繊維は腸内でコレステロールをからめとって体外に排出する作用があり、コレステロールを下げるすることができます。特に水溶性食物繊維はその効果が高いと言われています。積極的に摂取しましょう。

水溶性食物繊維→



←抗酸化食品
(ビタミンA・C・E)

3. たんぱく源は上手に選んで摂取しましょう！

背青魚の油や大豆製品のたんぱく質にはコレステロールを下げる働きがあります。中でも納豆には納豆キナーゼという物質が含まれていて血液をさらさらさせる効果があるとされています。また、肉の脂肪やバター等の動物性脂肪の過剰の摂取はコレステロール値を上げる原因となりますので、鶏ムネ肉やささみなどの低脂肪なものを選びましょう。

4. 塩分の摂り過ぎに気を付けましょう！



動脈硬化を防ぐためにも1日の塩分量に気をつけましょう。酸味や辛味を上手に活用したり、薬味を使って風味や味わいを楽しんだり調理を工夫してみましょう。成人の1日の塩分の摂取基準量は、男性8g・女性は7g未満とされています。



中性脂肪を減らす食生活とは

中性脂肪は血液によって全身に運ばれ、エネルギー源となります。多くはアルコールや糖質から作られ肝臓や脂肪組織に蓄えられます。増えすぎると、HDLコレステロールが減り、LDLコレステロールが増えやすくなるので注意が必要です。

1. 食べ過ぎに注意し適正なカロリー摂取を！

太り過ぎは内臓脂肪の蓄積、脂質代謝の異常、動脈硬化の促進につながります。適正体重と必要カロリーをセルフチェックしてみましょう！

$$\text{標準体重} \quad (\text{身長} \quad \text{m}) \times (\text{身長} \quad \text{m}) \times 22 = \quad \text{kg}$$
$$\text{1日に必要なエネルギー} \quad (\text{標準体重} \quad \text{kg}) \times 25 \sim 30 \text{kcal} = \quad \text{kcal}$$

*身長が160cmの方は1.6mで計算。(大人用の計算式)

2. 炭水化物の摂り過ぎに注意しましょう！

エネルギー源である炭水化物の摂り過ぎは、中性脂肪値を上げる大きな原因となります。炭水化物を多く含む代表的な食品は、お米・麺・パン・イモ類などのでんぷん・お菓子(ショ糖)や清涼飲料水に多く含まれる(果糖・ブドウ糖)などです。適量摂取を心がけましょう。



ごはん めん類 パン類 いも類 果物 菓子類 ジュース類

3. アルコールの量は控えめに！



アルコールは中性脂肪を増加させ、高血圧や肥満、脂肪肝を招く要因となります。中性脂肪値が高い方はアルコールの摂取を控えましょう。休肝日を設けることも大切です。

4. 運動しましょう！

適度な運動は、中性脂肪値を低下させ、HDLコレステロールを増加させる効果があります。また、運動することによって脂肪を燃焼させ、消費エネルギーが増えるために減量の効果も期待できます。1日30分・週3日以上、継続することが一番大切です！

