

南山堂 栄養通信

レシピ集(脂質異常症 痛風 高血圧 血糖値)



コレステロール・中性脂肪対策レシピ (脂質異常症)

鶏のささ身ときこのヘルシー炊き込みご飯



<材料 4人分>

米…2合

鶏ささ身…1本

しめじ…1パック

人参(千切り)…1/4本

ごぼう(千切り)…1/2本

こんにゃく(短冊切り)…1/4枚

1人分
・320kcal
・食物繊維 2.9g
・脂質 0.9g



A
B
酒…大さじ1
しょうゆ…大さじ1
和風だし…大さじ1/3
塩・砂糖…適量

<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.研いだ米に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。

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。

高尿酸血症・痛風対策レシピ(痛風)

焼き大根の肉みそかけ



1人分
・155kcal
・脂質 6.5g
・食塩 2.6g



<材料 2人分>

大根…1/4本 ごま油…少々

だし汁…大根が浸るくらい

ひき肉…50g

生姜(刻み)…小さじ1

にんにく(刻み)…小さじ1

★味噌…大さじ1.5

★酒…大さじ1

★みりん…大さじ2

★しょうゆ…小さじ1

★片栗粉…0.5g

<作り方>

- 1.大根をだし汁で竹串がすっと通るまでゆでる。
- 2.水気をきり、フライパンにごま油を引き両面をこんがり焼く。
- 3.別のフライパンに生姜とにんにくを入れ炒める。ひき肉を入れてさらに炒める。
- 4.★を入れてとろみがつくまで炒める。

低エネルギーで食べ応えのある大根をメインにして、エネルギーの取りすぎを防ぎます。生姜やにんにくをたっぷり入れた肉みそで、体をぽかぽかに！



ほうれん草ときこのあんかけ



<材料 2人分>

ほうれん草…1袋 ぶなしめじ…50g

えのき…50g 人参(千切り)…10g

★だし汁…200ml

★しょうゆ…大さじ2 ★砂糖…大さじ1

★酒…大さじ1 ★片栗粉…大さじ1

1人分
・98kcal
・脂質 0.8g
・食塩 3.1g



<作り方>

- 1.ほうれん草は一口大にカットして茹でてザルにあげておく。人参ときこのこも同様に茹でる。
- 2.★を片手鍋に入れて煮る。
- 3.2にきのこ人参を加えてとろみがつくまで煮る。
- 4.盛り付けたほうれん草に3のあんかけをかける。
- 5.お好みで千切りや生姜やみょうがをのせても良い。

きのこは低エネルギーでビタミンや食物繊維も豊富です。きのこや野菜は尿をアルカリ化する働きがあり、尿酸の排泄を促してくれます。あんかけで体を温め、さらにお好みで生姜を入れるのも良いですね！

高血圧の予防レシピ(高血圧)



牡蠣のやさい蒸し



<材料 2人分>

生牡蠣…120g 白菜…80g
 エリンギ…1本 長ネギ…1/3本
 しめじ…50g 大根…適量
 ポン酢…大さじ1
 薬味…唐辛子、柚子コショウ、柚子など

1人分
 ・65kcal
 ・カリウム 439mg
 ・カルシウム 78mg

<作り方>

- 1.生牡蠣は大根おろしや塩などで洗い、臭みとめめいをとります。
- 2.蒸し器にお水と酒を半々に入れ、火にかけておく。(水のみでもOK!)
- 3.蒸し器に野菜をひき、その上に生牡蠣をのせて蒸す。
- 4.牡蠣に完全に火が通ったら出来上がりです。
- 5.大根おろしとポン酢、または薬味と一緒に食べてください。



血圧を下げる効果があると言われているEPA(エイコサペンタエンサン)とタウリンが沢山はいつている牡蠣をうま味たっぷりのヘルシーにいただきますよ。
 (注)食中毒予防のため、牡蠣は芯までしっかり火が通っているかよく確認しましょう。



納豆のはさみ焼き



<材料 2人分>
 大根…6cmほど
 納豆…2パック
 アボカド…1/2個
 ぽん酢…小さじ2
 大葉…5枚
 片栗粉…適量
 ごま油…適量
 レモン・柚子など

1人分
 ・244kcal
 ・カリウム 847mg
 ・カルシウム 62mg

塩分の排出作用があるカリウム、マグネシウムが多い納豆を使ったメニューです。付属のタレは使わず、ぽん酢と香味野菜で減塩させました。
 (注)ワーファリン服用中の方は納豆が含まれているため、摂取しないで下さい。

<作り方>

- 1.大根は2~3mm幅の輪切りにする。
耐熱皿に並べ、濡らしたキッチンペーパーをかけラップをし、電子レンジで加熱する(600wで2~3分くらい)
- 2.アボカドは、納豆と同じ大きさに刻み、納豆・ぽん酢と混ぜておく。
- 3.1の大根の水気をふいて、片側に片栗粉をまぶし2のをせ大根で挟む。
- 4.フライパンにごま油を熱し、両面をこんがりするまで焼く。
レモンや柚子をかけて、大葉と一緒に食べてください。



血糖コントロール予防レシピ(血糖値)



あおさの豆腐あんかけ

1人分
 ・40kcal
 ・マグネシウム 9mg
 ・食塩 1.7g



<材料 2人分>

あおさ…5g 絹豆腐…1丁 だし汁…500ml
 塩…小さじ1/3 しょうゆ…小さじ1/2 片栗粉…大さじ2

<作り方>

- 1.あおさを水で戻し、水を切る。
- 2.だし汁を沸かす。塩・しょうゆで味つけし、1のあおさを入れ、片栗粉でとろみをつける。
- 3.温めた豆腐に2のあんをかける。
 ※だし汁に塩分が入っている時は、塩・しょうゆを控え目にして味を調整する!

マグネシウムはインスリンの働きを良くし、糖の代謝を改善するという研究があり注目されています。マグネシウムを摂取するときはカルシウムも一緒に摂ることが重要です!!
 マグネシウム含有量No.1のあおさを使ったメニューあんかけは白身魚にかけたり山芋と一緒にご飯にかけたり色々なアレンジを楽しめます。



桜えびとワカメと切り干し大根の酢の物

1人分
 ・69kcal
 ・マグネシウム 13mg
 ・食塩 0.8g



<材料 2人分>

切り干し大根…20g ワカメ…適量
 きゅうり…1/2本 桜えび…お好みで しょうが…1かけ
 ★酢…大さじ2 ★はちみつ…大さじ1 ★塩…小さじ1/4

<作り方>

- 1.切り干し大根を水でもどし、しっかり水を切って食べやすい長さに切る。
- 2.ワカメ・きゅうり・しょうがを千切りにして混ぜる。
- 3.★を入れてもみ込む。
- 4.桜えびを好みの量混ぜる。

マグネシウム(Mg)/カルシウム(Ca)

含有量(可食部100gあたり)
 ・あおさ 3200mg/490mg
 ・ワカメ 130mg/130mg
 ・桜えび 310mg/2000mg
 ・絹豆腐 44mg/43mg
 ・切り干し大根 170mg/540mg



あおさ

桜えび

豆腐

マグネシウムとカルシウムを多く含む桜えびとワカメ、そして食物繊維がたっぷりの切り干し大根をお酢で和えました。
 お酢には血圧低下効果や、食後血糖値の上昇抑制機能があることがわかっています。お酢を上手にお料理に取り入れていきましょう。