

食 べ も の た も の

注目食材は・・・
さつまいも



11月の
テーマ

血液をサラサラにしよう!

コレステロールが多すぎると血液がドロドロに!!

血液中にコレステロールがたまると、血液の通り道が狭くなったり、血管壁の弾力性が失われて硬くなったりします。怖いのは、自覚症状がないまま「動脈硬化を急速に進行させる」ことです。健康のためには、血管内の環境をよい状態にしておく必要があります。そのために有効なのが、生活習慣の改善です。特に食事の影響は大きく、食事を改善することによって、2～3ヶ月程度で血管内の環境が変化してきます。まずは、コレステロール値を高いままにしないで、適正な範囲に減らすことから始めましょう。



さつまいものきんぴら

栄養価
(1人分)

エネルギー・・・242kcal
たんぱく質・・・10.8g
脂質・・・12.1g
炭水化物・・・20.0g
塩分・・・0.8g

材料(2人分)

さつまいも・・・80g
牛肉(肩ロース)・・・100g
パプリカ(橙)・・・1/2個
パプリカ(黄)・・・1/2個

サラダ油・・・小さじ2
塩・こしょう・・・少々

トマトケチャップ・・・大さじ1½
しゅうゆ・・・大さじ¼
みりん・・・大さじ½
塩・・・少々



作り方

- ① 牛肉は、太めのせん切りにして〈A〉と和え、下味をつける。
- ② さつまいもは、太めのせん切りにし、水にさらして水気をきる。
- ③ パプリカは、太めのせん切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、①を炒める。
- ⑤ ②を加え、さらに炒め合わせ、③を加え炒め、塩・こしょうで味をととのえ、弱火で汁気がなくなるまで炒めたら完成!



(写真は1人分)

さつまいものお話

さつまいもの食物繊維は、血液中のコレステロールを低下させる作用があります。また、便量を増やす効果の高いセルロースが多く含まれており、便秘改善が期待できます。なお、さつまいもの切り口からにじみ出る樹脂状の白い液「ヤラピン」には、便をやわらかくする作用もあります。そして、加熱によるビタミンCの損失が少ないのも特徴で、煮たり焼いたりしても、約70%が残ります。

ユタカ管理栄養士からの

ひとこと♪

作成者:戸田 裕美(管理栄養士)

～血管内の環境を改善する食事～

コレステロールを減らすポイント

① EPA・DHAを含む青背の魚(いわし、あじ、さんまなど)を食べよう

② 1日に25gの食物繊維をとろう

肝臓でのコレステロールの合成を阻止します!

こんな人は要注意

- 魚より肉が好き
- 青背の魚はあまり食べない

こんな人は要注意

- 便秘がちである
- 野菜は嫌い
- 海藻やきのこはあまり食べない
- 果物はあまり食べない
- 乾物(干しいたけなど)は使わない

食べ物に含まれるコレステロールや脂肪分を体外に排泄します!

積極的にとりたい
EPA・DHAを多く含む魚

まぐろ(とろ)、ぶり(養殖)、さば、
まいわし、さんま、さけ、あじ

食物繊維たっぷりの食材

おから、納豆、かぼちゃ、
海藻類、きのこ類

