

血液サラサラメニュー

<ご飯>

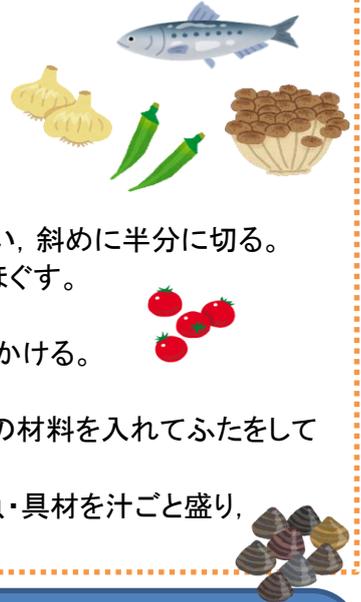
1人分	
ごはん	150g
1人分の栄養量	
エネルギー	252kcal
たんぱく質	5.3g
脂質	0.4g
塩分	0g

<和風アクアパッツァ>

1人分	
真あじ	1切れ
塩/こしょう	適量
にんにく	1g
オリーブ油	3g(小さじ1)
あさり	4個
ミニトマト	6個
乾燥わかめ	2g
オクラ	2本
ぶなしめじ	10g
日本酒	10g(小さじ2)
水	50ml
万能ねぎ	3g
1人分の栄養量	
エネルギー	155kcal
たんぱく質	15.3g
脂質	6.4g
塩分	1.2g

作り方

- ①あさは塩水に漬けて、砂抜きしておく。
- ②あじは塩こしょうをして下味をつけておく。
- ③にんにくはみじん切りにする。
- ④ミニトマトは洗ってへたを取る。
- ④乾燥わかめは水で戻しておく。
- ⑤おからは塩(分量外)で板ずりしてから水で洗い、斜めに半分に切る。
- ⑥しめじは根を切り落として、食べやすい房にほぐす。
- ⑦万能ねぎは小口切りにする。
- ⑧フライパンににんにく・オリーブ油を入れ火にかける。
- ⑨あじを入れ両面こんがり焼き色をつける。
- ⑩酒・水を入れ煮立て、わかめ・万能ねぎ以外の材料を入れてふたをして蒸し煮にする。
- ⑪8~10分くらい煮たら、わかめをのせた皿に魚・具材を汁ごと盛り、万能ねぎを散らしてできあがり。



- ・魚・野菜は旬のものでOK!
- ・青背の魚&オリーブ油は血液サラサラの効果大。
- ・にんにくをきかせて減塩。
- ・具材を全部入れて蒸し煮にするだけ!

<こんにゃくのピリ辛煮>

1人分	
こんにゃく	50g
ごま油	2g(小さじ1弱)
砂糖	2g(小さじ1弱)
みりん	2g(小さじ1/3)
しょうゆ	4g(小さじ2/3)
かつお節	適量
一味唐辛子	適量
1人分の栄養量	
エネルギー	26kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	1.0g
塩分	0.4g

作り方

- ①こんにゃくは熱湯をかけてあくぬきし、食べやすい大きさにスプーン等でちぎる。(玉こんにゃくでもOK)
- ②ごま油でこんにゃくを軽く炒め、調味料をいれる。
- ③弱火で味をからめるように煮て、煮汁が少なくなったらかつお節を混ぜ入れ出来上がり。
- ④お好みで一味唐辛子を適量ふりかける。



- こんにゃくは低価格、低カロリーなのに満腹感! ピリ辛にしてアクセント。

<アボカドと玉ねぎのマヨ和え>

1人分	
アボカド	40g
玉ねぎ	20g
パプリカ (赤)	10g
マヨネーズ	4g(小さじ1)
しょうゆ	2g(小さじ1/3)
酢	少々

1人分の栄養量	
エネルギー	115kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	10.5g
塩分	0.4g

作り方

- ①玉ねぎ・パプリカは粗みじん切りにして、玉ねぎは水にさらしておく。
- ②アボカドは皮をむき一口大に切り分ける。
- ③調味料を合わせておく。
- ④玉ねぎの水気をよくきり、アボカドと調味料をよく和える。



アボカドに含まれるオレイン酸はコレステロールを下げる効果！ 血圧を抑えるカリウム、抗酸化力の高いビタミンE、腸内環境をよくする食物繊維も豊富。玉ねぎに含まれるアリシンも血液サラサラ効果大！ 切って和えるだけで簡単！

1食分の栄養量

エネルギー **548kcal**
 たんぱく質 **23.1g**
 脂質 **18.4g**
 食塩相当量 **2.0g**

血液サラサラには…

<< おさかなすきやね !! >>

- お = お茶
- さ = 魚 (青背の魚)
- か = 海草
- な = 納豆又は大豆製品
- す = 酢
- き = きのこと
- や = 野菜
- ね = ねぎ (長ネギ・玉ねぎ)



毎日の食事に取り入れるようにしましょう

<飽和脂肪酸・不飽和脂肪酸について>

飽和脂肪酸 → 主に動物性食品に含まれる
 とりすぎると、動脈硬化を促進し、心筋梗塞や脳梗塞の発症を引き起こす。
 (牛・豚の脂身、バター、牛乳、パーム油、やし油など)

不飽和脂肪酸 → 植物油や青背の魚に含まれる
 コレステロールや中性脂肪を減らす作用。
 植物油(大豆油、ごま油、しそ油、オリーブ油など)
 青背の魚(さば、いわし、あじ、さんまなど)

望ましい脂肪酸の摂取割合は 飽和脂肪酸 : 不飽和脂肪酸
 = 3 : 7

※バランスよくとるためには、適度の植物油と魚介類をとる日本型の食生活を実践することが大切となります。