

血液サラサラメニュー



<ご飯>

1人分	
ごはん	140g
1人分の栄養量	
エネルギー	235kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	0.4g
塩分	0g

ご飯=太る？

ごはんは腹持ちもよく、食物繊維をとることもできます。また、パンや麺と比べて脂質や塩分が少ないというメリットもあります。

太るからといって、ごはんを極端に少なくすると「おかずの食べ過ぎ」や、「お腹が空いてお菓子をたべてしまう」可能性があるなので、適量をしっかり食べてバランスの良い食事に役立てましょう。



<いわしのトマト南蛮漬け>

1人分	
いわし	1尾
塩/こしょう	少々
片栗粉	少々
ピーマン	25g
にんじん	10g
トマト	50g
玉ねぎ	30g
オリーブ油	小1(4g)
しょうが	5g
赤唐辛子	1/4本
しょうゆ	小1・1/2
★酢	小さじ2
だし	小さじ2
砂糖	小さじ1/4

作り方

- ①いわしは三枚におろしたものを一口大に切り、塩、こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
- ②ピーマン・にんじん・玉ねぎ・しょうがは千切り、トマトは約1cmの角切りにする。
- ③ボールに★の調味料を入れて混ぜ、そこにトマト、しょうが半量、輪切りにした唐辛子を加えよく混ぜ合わせる。
- ④フライパンにオリーブ油を熱し、いわしを焼き火が通ったら③に入れる。
- ⑤④と同じフライパンでピーマン・にんじん・玉ねぎを炒め、火が通ったら③に入れる。
- ⑥10分位つけて味を染みさせたら器に盛り、飾りに残りのしょうがをのせる。

1人分の栄養量	
エネルギー	194kcal
たんぱく質	11.8g
脂質	11.2g
塩分	1.6g

- ・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。



<こんにゃくのカレー炒め>

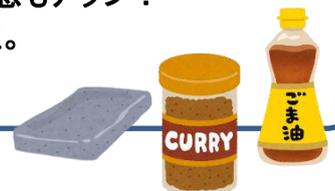
1人分	
こんにゃく	50g
パプリカ	20g
セロリ	20g
エリンギ	25g
ごま油	小1/2(2g)
中濃ソース	大1/2(7g)
★カレー粉	小1/4(0.5g)
水	大さじ1/2

作り方

- ①パプリカは1cm幅に切る。こんにゃく、セロリ、エリンギもパプリカと同じ位の大きさの細切りにする。
- ②こんにゃくを熱湯で1分ほどゆでてざるにあげ、湯を切る。
- ③フライパンにごま油を熱し、こんにゃくがぷりぷりになるまで炒め、他の野菜も炒め合わせる。
- ④★の調味料を混ぜ合わせてから加え、汁気がなくなるまで炒める。

1人分の栄養量	
エネルギー	47kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	2.3g
塩分	0.4g

- こんにゃくは低価格・低カロリーで満足感もアップ!
- カレー粉やごま油の香りでおいしく減塩。
- 肉をプラスして主菜にもできます。



<おからサラダ>

1人分	
おから	50g
玉ねぎ	15g
にんじん	10g
きゅうり	15g
ホールコーン(缶)	5g
マヨネーズ	小1(5g)
こしょう	少々

1人分の栄養量	
エネルギー	107kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	5.7g
塩分	0.1g

作り方

- ①玉ねぎは薄切り、にんじんは薄いいちょう切り、きゅうりは薄い輪切りにして、塩もみする(塩は分量外)。
- ②おからに水気を絞った①と水気をきったコーン、マヨネーズ、こしょうを加えて和える。

玉ねぎに含まれるアリシンも血液サラサラ効果大！
じゃがいもの代わりにおからを使って食物繊維アップ。
ツナ缶を入れてもおいしいです♪



1食分の栄養量

エネルギー	583kcal
たんぱく質	20.4g
脂質	19.6g
食塩相当量	2.1g

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

<おすすめの油・控えたほうがいい油について>

とりすぎ注意！控えたほうがいい油

飽和脂肪酸 → 牛・豚の脂身、バター、牛乳などの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。

血液サラサラ！おすすめの油

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

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

不飽和脂肪酸
の方が多い！

※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。また、植物油でも摂り過ぎは肥満の原因になるので注意しましょう。