



～ 缶詰を利用して ～

# 脂質異常症改善メニュー！

脂質異常症とは、血液中の中性脂肪や LDL(悪玉)コレステロールが必要以上に増えて、動脈硬化の原因のひとつになっています。

肥満や運動不足、食生活、ストレスなど生活習慣との関わりが深く、治療を受けている人も多いです。

予防・改善の食事のポイントは、主食・主菜・副菜のそろった食事を基本とし、菓子や果物を摂り過ぎない、飲酒する方は飲み過ぎに注意をしましょう。

また、動物性脂肪(肉の脂身・乳製品・洋菓子等)の摂り過ぎや食物繊維(野菜芋・海藻・きのこなど)が不足しない食生活を心がけましょう。

## 1 食のエネルギー量 600kcal 以下・食塩相当量 2.5g 以下を目標とした献立例

|                  |                                      |
|------------------|--------------------------------------|
| 主食:ご飯(150g)      | エネルギー 252kcal たんぱく質 3.8g 食塩相当量 0g    |
| 主菜:ツナと豆腐のハンバーグ風  | エネルギー 201kcal たんぱく質 16.2g 食塩相当量 1.1g |
| 付け合せ(トマト・ブロッコリー) | エネルギー 14kcal たんぱく質 1.3g 食塩相当量 0g     |
| 副菜:青菜ともやしのナムル    | エネルギー 35kcal たんぱく質 1.9g 食塩相当量 0.7g   |
| 副菜:さつまいもとりんごの甘煮  | エネルギー 90kcal たんぱく質 0.6g 食塩相当量 0g     |
| 合計               | エネルギー 592kcal たんぱく質 23.8g 食塩相当量 1.8g |

### 【ツナと豆腐のハンバーグ風】(4人分)

|        |            |
|--------|------------|
| 味付けツナ缶 | 1 缶(180g)  |
| 木綿豆腐   | 300 g      |
| 長ねぎ    | 1 本(60g)   |
| 卵      | 1 個        |
| おろし生姜  | 小さじ 1(8g)  |
| パン粉    | 大さじ 6(18g) |
| 片栗粉    | 小さじ 5(15g) |
| 油      | 大さじ 1      |

- ① 木綿豆腐はしっかり水切り(ここがポイント)をしておく。長ねぎはみじん切りにし、生姜はすりおろす。
- ② 粗くほぐした木綿豆腐に味付けツナ缶を加えよく混ぜる。さらに長ねぎ・生姜・溶き卵・パン粉・片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ③ ②を 8 等分にして、小判型に成形する。
- ④ フライパンに油を熱し③を入れ、最初はやや強火で両面に焼き色を付けてから、弱火でじっくり焼く。
- ⑤ 付け合せと一緒に盛りつける。

動物性脂肪を含む挽肉ではなく、魚(缶詰)と豆腐で作ったハンバーグ風です。

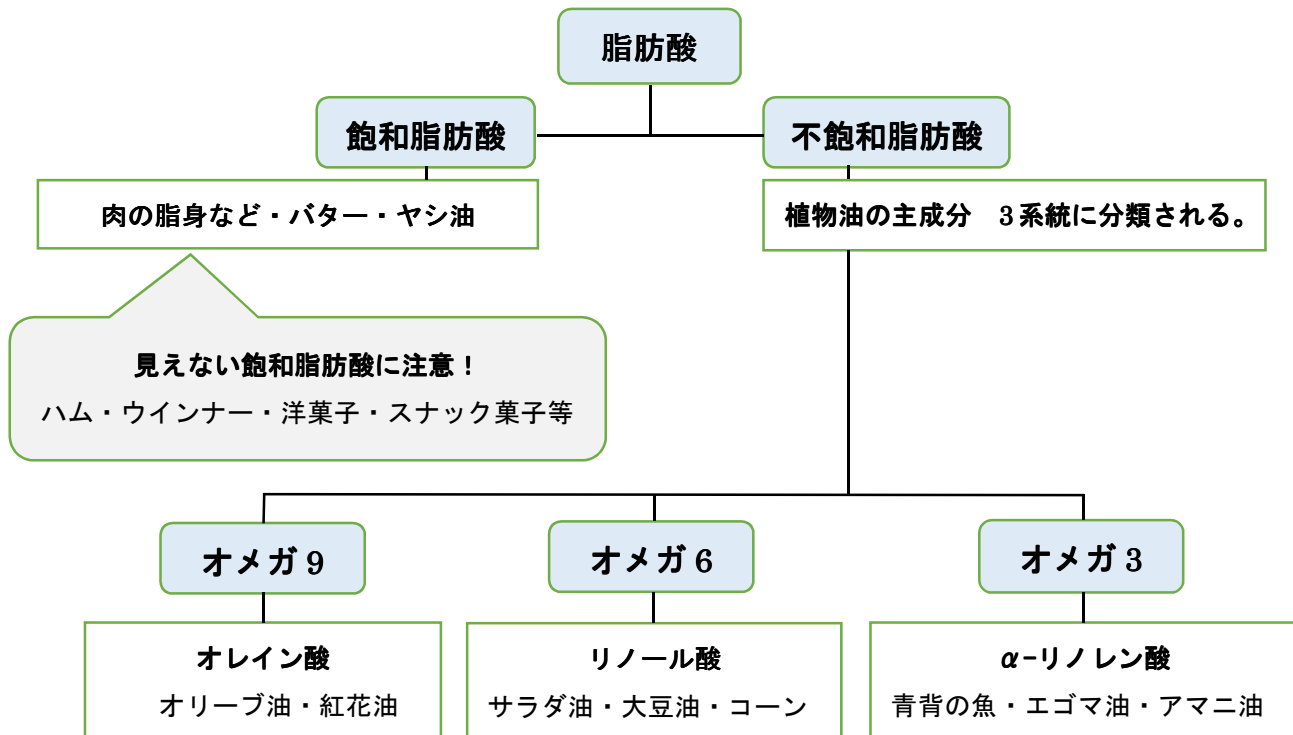
味付け缶詰の調味がそのままハンバーグの味付けになる時短料理です。

缶詰があれば、いつでも手軽に作れます。

しっかりした味を感じますが、塩分は控えめで冷めても美味しいです！

## 脂質異常の予防・改善にはあぶらの摂り方がポイント！

あぶらは1g当り9kcalとエネルギーが高いため良質のあぶらであっても摂り過ぎは禁物  
あぶらの中身(脂肪酸)を知って、偏らない上手な使い方をしましょう。



©東京ハイジ/二宮町

### 食物繊維にも注目！

コレステロールや糖の吸収を妨げる食物繊維が摂れる副菜料理は  
毎食必ず食べましょう！

#### 副菜料理の紹介 ～4人分の目安・作り方～

##### 《青菜ともやしのナムル》

青菜(200g)ともやし(100g)を茹でて、青菜は  
食べやすいサイズに切る。

水気をしぼり、調味料で和える。

##### ★調味料★

いりごま 大さじ1

ごま油 小さじ1

塩 小さじ1/2

##### 《さつま芋とリンゴの甘煮》

さつま芋(200g)とリンゴ(120g)を適当な大きさに  
切って、砂糖(小さじ2)と材料が浸る程度の水  
を加えて、中火で柔らかくなるまで煮る。

リンゴは酸味のあるものがおすすめ。

皮を少し残したら、色がきれいに仕上がる。

平成30年1月18日(木)に紹介した料理です。



頭と身体を使うカラオケ体操と「健康づくりステーション」ご利用に併せて、

「ツナと豆腐のハンバーグ風」を味見していただきました♪

とても美味しかったので、みんなも作ってみてください！

