

動脈硬化予防の食事とは？

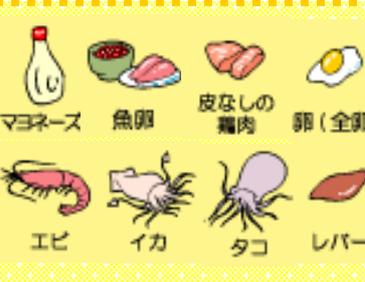
栄養だより

2012年 11月
さめき市民病院
栄養管理科発行

コレステロール値を
下げる



コレステロール
多く含む



コレステロール値を
上げる



厚生労働省ホームページより

動脈硬化を防ぐためには、血中のコレステロールを増やさないことが大切です。

- **肉や乳製品**などには、コレステロールを上げる飽和脂肪酸が含まれ、逆に、**青身の魚や大豆製品、野菜**などには、コレステロール値を下げる不飽和脂肪酸が含まれています。
 - **ポテトチップスや即席めん**には、コレステロールはほとんど含まれていませんが、体内でコレステロールを増やす働きがあります。
 - **動脈硬化が心配な方は、肉より青身の魚や大豆製品を意識してとるようにしましょう。**
- 今月は青身の魚のレシピです。

今が旬の食材

サバ



サバは、十月から十二月が脂がのっておいしい時期です。この時期のサバには、EPAやDHAが最も多く含まれ、特にEPAは他の魚の三〜四倍もあります。また、サバの血合いには、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれ、**ビタミンDは、青魚の中で最も多く含まれています。**

サバの鮮度は？
サバは、鮮度が落ちると、アレルギーの原因になるヒスタミンが増えます。**新鮮なうちに調理して食べましょう。**

簡単レシピ紹介

サバのピカタ(4人分)

サバ4切れ(240g)	濃口醤油	24g
こしょう	だし	120cc
小麦粉	すりごま	4g
油(揚げ油)	酢	4g
ねぎ	砂糖	12g
にら	一味唐辛子	適量

★ 作り方 ★

- ① サバにこしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、①のサバを揚げる。
- ③ にらは、軽くゆでる。
- ④ ねぎは、さっと熱湯をかけて、湯通しをする。
- ⑤ 残りの調味料(*)を合わせ、③のにらと④のねぎも加える。
- ⑥ ⑤の中に、②のさばを入れ、漬ける。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

