

# 食事のヒント

テーマ 動脈硬化を予防しよう ～脂肪を上手にとるポイント～

脂肪の摂りすぎは肥満や脂質異常症の原因となり動脈硬化が進みます。しかし、脂質はエネルギー源やホルモンの材料といった重要な役割があり、適度な脂質は体に必要です。今回は、脂質の量と質を考えたメニューをご紹介します。



回答は、  
栄養部  
谷佳子  
(たによしこ)

## 秋刀魚のオイスターソース炒め



肉を青魚に変えて、オリーブ油を使用しました。

### 作り方

【材料】秋刀魚60g、塩・こしょう少々、小麦粉3g、オリーブ油3g、玉ねぎ20g、しめじ20g、かぼちゃ10g、ピーマン5g、赤パプリカ5g、オリーブ油2g、調味料:オイスターソース3g、醤油3g、酒3g

【栄養量】280kcal、炭水化物11g、蛋白質13g、脂質20g、食塩1.2g、食物繊維2.0g

【作り方】① 秋刀魚は3枚におろして食べやすい大きさに切り、塩コショウをふり、小麦粉をつけてオリーブ油で焼く。② かぼちゃや野菜を一口大の大きさに切る。③ ②をオリーブ油で炒める。火が通ったら①と調味料を加えて炒める。

## 五目豆



大豆にもコレステロールを下げる不飽和脂肪酸が含まれます。

### 作り方

【材料】水煮大豆30g、蓮根10g、人参10g、こんにゃく10g、昆布少々、醤油4g、砂糖2g、だし汁適量

【栄養量】65kcal、炭水化物8g、蛋白質5g、脂質2g、食塩0.8g、食物繊維2.6g

【作り方】① 大豆以外の材料を1cm角に切る。② 大豆と①、だしを入れさっと煮、砂糖を加えひと煮立ちさせたら、醤油を加え弱火で軟らかくなるまで煮て、味を含ませる。

### ポイント

オリーブ油やしそ油などの植物油や、青魚に含まれる魚油、大豆製品、ナッツ類には動脈硬化を予防する不飽和脂肪酸が含まれます。肉の脂の摂取を控え、植物や魚に含まれる脂をバランスよく摂りましょう。

## 青菜のカシューナッツ和え



カシューナッツは不飽和脂肪酸の他、鉄、亜鉛、銅などのミネラル類も豊富に含まれます。

### 作り方

【材料】青菜60g、人参10g、カシューナッツ3g、醤油3g

【栄養量】45kcal、炭水化物4g、蛋白質3g、脂質3g、食塩0.4g、食物繊維2.3g

【作り方】① カシューナッツは食感が楽しめるように荒めに砕く。② 青菜は茹でて適当な大きさに切り、人参は千切りにして茹でる。③ ①と②をまぜ醤油で合える。