

食事の ヒント

テーマ 定番メニューと香味野菜で脳梗塞予防!

脳血管障害の中でも約6割を占めるといわれる脳梗塞。血圧の変動などが原因で冬場にも発症しやすい疾患です。今回は、血管を丈夫にし、血流をよくすることで脳梗塞予防につながるメニューをご紹介します。



回答は
栄養部
山田静恵(やまだしずえ)



ネギたっぷり 豚肉の生姜焼き

【材料】(1人分)

豚肉(赤身の部分)80g、小麦粉適宜、
長ネギ8cm程度

【A】おろし生姜、醤油、みりん、酒を各小さじ1杯
半、サラダ油適宜

付け合せ/好みの野菜(レタスやトマトなど)

【作り方】

- (1)長ネギは斜め薄切りにし、
少量のサラダ油で炒めて皿に取り出しておく。
- (2)付け合せの野菜は、皿に盛っておく。
- (3)**【A】**のおろし生姜と調味料を合わせる。
- (4)豚肉は薄く小麦粉をまぶして、
油を引いたフライパンで両面を焼き、
豚肉が焼けたら(3)の調味料をからめる。
- (5)豚肉を皿に盛り、長ネギを肉の上に盛り付ける。

【栄養量】 エネルギー:245kcal、蛋白質:19g、脂質9.6g、炭水化物:15.8g、
塩分:1.1g、食物繊維:1.8g

ちょっと一言

血液の流れをよくする「アリシン」が含まれている食品には、ネギや玉葱、生姜、ニンニクがあります。肉料理にはこれらの食品を組み合わせ、薄味で、必ずたっぷりの野菜と一緒に摂るよう心掛けていきましょう。