

## 食事で丈夫な血管を保とう

血管は血液をスムーズに流し、全身に酸素や栄養をめぐらせています。血管(動脈)が脂肪の沈着や血糖の高い状態、血圧の高い状態を受けて厚くなったり、硬くなったりする現象が動脈硬化です。動脈硬化が進行し、血液の流れが悪くなったり、脂肪のかたまりが壊れてできた血栓が血管を塞ぐと、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞といった重篤な生活習慣病を引き起こすのです。

血管を丈夫に保つには、血管の細胞(とくに内側を構成する内皮細胞)を元気にすることが大切です。それには食生活が大きく関わっているといわれています。今回は血管を丈夫に保つ食生活のポイントをご紹介します。

### 肉の脂身・乳脂肪を控え、青背の魚や植物油を選びましょう

青背の魚や植物性の油に多く含まれるn-3系多価不飽和脂肪酸であるEPAやDHA、 $\alpha$ -リノレン酸の摂取を増やしましょう。現在、肉を食べる回数が多い方は魚を食べる回数を増やすことから始めてみるとよいでしょう。

★低カロリー・バランス食レシピ No.125(平成29年8月発行)、No.135(平成30年6月発行)も参考にご覧ください。



### 野菜や海藻、きのこ類、豆・大豆製品の摂取を増やしましょう

野菜や海藻、きのこ類、豆・大豆製品には食物繊維が多く含まれています。また、野菜にはビタミンEやビタミンC、 $\beta$ -カロテンといった抗酸化作用のある栄養素が豊富に含まれています。

★食物繊維についてはNo.128(平成29年11月発行)、  
抗酸化作用のある食品についてはNo.138(平成30年9月発行)も参考にしてください。



### 摂取カロリーを適正に保ちましょう

主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べるとともに、食事の量を腹八分目にしましょう。

★低カロリー・バランス食レシピ No.133(平成30年4月発行)も参考にしてください。

お菓子や果物など、糖質のとり過ぎには注意しましょう。

血糖の急激な上昇を抑えるためにも、食事の一番初めに野菜料理を食べることを習慣付けましょう。



### 塩分を控えましょう

高血圧予防のためにも減塩に取り組むことが大切です。調理に香辛料・香味野菜を使う、柑橘類の風味や酢の酸味、だしのうま味を利用する、牛乳や油を使ってコクを出す、減塩の調味料を利用する、加工品は栄養成分表示を確認し、塩分量の少ないものを選ぶなど、取り入れやすい減塩方法から始めてみましょう。

★低カロリー・バランス食レシピ No.130(平成30年1月発行)も参考にしてください。



★喫煙・肥満・運動不足なども動脈硬化のリスク要因となるため、生活習慣を見直し、血管を守りましょう。

※現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

#### ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「メタボのための力増しヘルシー料理」

ヘルスマイト(食生活改善推進員)が主催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。料理は苦手という方でも安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか?

日時: 2月12日(火)、14日(木)、15日(金)、16日(土)、20日(水)

9時30分~13時 対象: 伊勢市民

参加費: 300円 申込み: 伊勢市中央保健センター TEL 27-2435

※詳細は広報いせ2月1日号に掲載



## 家庭で作ってみよう！ 血管を守るレシピ

健康課・食生活改善推進協議会 協同企画

## 鮭のアーモンド焼き レモンソース



## 1人分の栄養価

266kcal / たんぱく質 23.3g / 脂質 15.1g /  
炭水化物 9.2g / 塩分 0.8g

## 材料(2人分)

鮭	2切れ	オリーブ油	小さじ1
塩	小さじ1/10	【レモンソース】	
こしょう	少々	レモン汁	小さじ4
小麦粉	大さじ1・1/2	塩	小さじ1/10
卵	1/2個	こしょう	少々
スライスアーモンド*	30g		

## 作り方

- 1 鮭に塩、こしょうをふる。
- 2 1に小麦粉、卵、スライスアーモンド\*の順で衣をつける。
- 3 フライパンにオリーブ油を熱し、鮭に火が通るまで中火で焼く。
- 4 器に盛り、レモンソースをかける。

鮭にはEPAやDHA、抗酸化物質のアスタキサンチンが、アーモンド\*には抗酸化ビタミンのビタミンEが豊富。レモンの酸味で減塩。

## 冬野菜のトマト煮



## 1人分の栄養価

144kcal / たんぱく質 15.5g / 脂質 3.0g /  
炭水化物 15.4g / 塩分 1.2g

野菜たっぷりで食物繊維がたくさんとれるメニュー。  
トマトには抗酸化物質のリコピンが豊富。

## 材料(2人分)

ささみ	100g	水	60ml
カリフラワー	80g	白ワイン	小さじ2
れんこん	60g	オリーブ油	小さじ1
しめじ	50	顆粒コンソメ	小さじ1
キャベツ	40	塩	小さじ1/6
カットトマト缶	250g	こしょう	少々
おろしにんにく	小さじ1/3		

## 作り方

- 1 ささみは一口大の削ぎ切りにする。カリフラワー、れんこん、キャベツは食べやすい大きさに切る。しめじはほぐす。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、おろしにんにくを香りが立つまで炒める。香りが立ったらささみを加え、両面に焼き色をつける。
- 3 2にカリフラワー、れんこん、しめじ、キャベツを加えてさっと炒める。
- 4 炊飯器の釜に3、カットトマト缶、調味料を入れてかき混ぜ、炊飯ボタンを押す。

1人分の栄養価は日本食品標準成分表2015年版をもとに算出しました。

バックナンバーはこちらから



～1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう!～

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230~240g以上)を組み合わせましょう

