



# 脂質異常を改善するために



食育～45～

脂質異常は、血液中に中性脂肪やコレステロールが増えすぎている状態です。放っておくと、動脈硬化や心疾患などの重い病気につながります。不規則な食事や食べ過ぎ、運動不足などの生活習慣が主な原因です。食べ過ぎの食生活を続けていると、中性脂肪が増加、またコレステロールの合成も促進されてしまいます。

予防は食べ過ぎによるエネルギー摂取の過剰に注意することです。甘い菓子類やお酒の摂りすぎも中性脂肪の合成を促す原因となりますので気をつけましょう。肉類中心の食事から、血栓を予防するEPAを多く含む青魚、血中コレステロールを下げる効果のある水溶性食物繊維の多い野菜類や海藻類の摂取を心がけましょう。

## 野菜たっぷり

### 簡単ヘルシーメニュー



- \* 白菜と豚肉の  
チリソース炒め
- \* 中華風卵焼き
- \* ごぼうのスープ
- \* 「ほのか」2枚 (30g)



「ほのか」には、自家製粉した北海道産全粒粉が50%含まれて。

全粒粉には、現代の欧米化した食生活では不足しがちな食物繊維が豊富で便秘解消など腸内環境を整える効果があります。

#### <材料4人分>

#### =白菜と豚肉のチリソース炒め=



3品+「ほのか」(2枚)

合計 444kcal

野菜量 205g

(1日 350gが目安)

- 豚もも薄切り肉.....150g
- 塩こしょう.....少々
- 片栗粉.....小1
- 白菜.....300g
- 玉ねぎ.....1/2個
- 黄パプリカ.....1個
- 土生姜.....1片
- にんにく.....1片
- 青ネギのみじん切り..適量
- サラダ油.....大1と1/2
- 豆板醤.....小1
- <合わせ調味料>
- みそ.....大1
- 片栗粉.....小1
- ケチャップ.....大5
- 水.....1/2カップ
- 鶏ガラスープの素.....小1

#### <作り方>

- ① 豚肉は一口大に切り、塩こしょうをふり、片栗粉を薄くまぶしつける。
- ② 白菜は葉と軸に分け、葉はざく切り、軸はそぎ切りで、食べやすい大きさに切ります。
- ③ 玉ねぎは縦に幅1cmくし切にする。
- ④ 黄パプリカは種とヘタを取り、縦細切りにする。
- ⑤ 土生姜、にんにくはみじん切りにする。
- ⑥ <合わせ調味料>の材料を混ぜ合わせる。
- ⑦ フライパンにサラダ油大1を熱し、豚肉を炒めて火が通ったらいったん取り出す。
- ⑧ ⑦のフライパンに残りのサラダ油を加えて熱し、⑤と豆板醤を炒める。香りがたったら、玉ねぎを加えて炒め合わせ、玉ねぎが透き通ってきたら白菜、黄パプリカ、⑦の豚肉を戻し入れる。
- ⑨ ⑥を加え、よく混ぜながらトロミをつけ、青ネギを飾る。

#### =中華風卵焼き=



ボールに卵、ニラ、きくらげ、鶏ガラスープの素、水、醤油、塩こしょうを入れよく混ぜ合わせる。フライパンにごま油を熱し色よく焼く。



#### ～豆知識～

冷えは万病の元と言われてるくらい体温は大事なものです。体が冷えると代謝不良になり、血流の循環も悪くなります。体を温める食べ物（にんにく、生姜、ごぼう、かぼちゃなど）を食べることで体の内側から温めることは冷え性改善に重要なのです。

月3回毎週金曜日（第2金曜日以外）フルニエの2Fにて、育児サークル～何でも雑談会～をスタートしました。子どもさんと一緒にみんなで楽しく、フルニエのパンを食べながら、おしゃべりする集まりです。ご興味のある方は、スタッフにお声かけください。

(担当 栄養士中塚)