

“血管”を守る食事を考えてみませんか？

「人は血管から老化する」という言葉を聞いたことがありますか？
血管は、私たちの身体のすみずみまで張り巡らされていて、血液を巡らせることによって、**栄養や酸素を届け、老廃物を回収する**役目を担っています。血液がスムーズに流れると、**栄養や酸素が行き渡るため**、身体の新陳代謝が促進されて身体の健康が維持されます。

ところが、**不適切な食生活や運動不足、ストレスの多い生活**などを続けると、血管が傷みやすくなり、血液の質も悪化します。その結果、健康が損なわれ、身体に様々な症状が出てきます。



<血管に悪さをする要因&解決策>

※**塩分のとりすぎ**：血圧を上げ、血管を硬くしていきます。

⇒ 「薄味」「減塩」にしてみませんか？

※**高血糖**（血液中の糖の濃度が高い状態）：血管が傷み、詰まりやすくなる。

⇒ 「食べすぎ注意」「腹八分でよく噛んで食べてみましょう」

※**HDL コレステロールの減少**：

HDL コレステロールは、動脈の中で余ったコレステロールを回収して肝臓に運ぶ「回収」役、いわば「ゴミ収集車」のような役割を持っています。善玉のHDL コレステロールが減って、悪玉のLDL コレステロールが増えると、動脈の壁に入り込んでプラークを作り、血流の流れを悪くします。

⇒ 「適度な運動」を心がけてみませんか？

「魚、海藻、納豆、野菜(特にねぎ・トマトなど)、



お茶、きのこ類、酢」を毎日の食事に取り入れてみましょう。



血管自体をしなやかに保つこと（血管の状態）、
中を流れる血液をサラサラにすること（血液の性状）、



これらを意識しながら、健康的で**強い血管づくり**を目指しましょう！



献血ルーム×大学生コラボレシピ

秋

今号のテーマ

血管を強くするレシピ

管理栄養士を目指す学生さんたちが、毎号テーマに沿ってレシピを考えてくれます！
栄養満点のレシピ、皆さんもぜひ作ってみてください！

色彩あふれる紅葉の美しさに心弾む季節となりました。そして、この季節は栄養があって、美味しい食べ物があふれている時期でもあります。

不安定な天候による夏の疲れや長く続いている日々の不安や心配事の身体への負担が大きくなっている今は、きちんと栄養があるものを美味しくしっかり食べることを心がけてみましょう！食べ物や食べ方を意識することで、身体の内臓も変わってきます。

今回は身体の内部、「血管」を強くする効果のある食材を使用したレシピです。ぜひお試しください。



協力：名古屋学芸大学管理栄養学部
南亜紀先生とゼミ生の皆さん



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

献血ルーム ゲートタワー26

名古屋市中村区名駅 1-1-3 JR ゲートタワー26F

TEL052-589-2229



バックナンバーは
こちらから↑↑

1

さっぱりおいしく食べよう！さば缶のトマト煮（野々目 梨花）



<栄養価（1人分あたり）> 348Kcal
たんぱく質 23.4g 鉄 2.5mg
カリウム 815mg 食塩相当量 1.6g

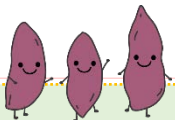
◆ 材料（1人分） ◆

- ・ さば 水煮缶 100g(1缶)
- ・ さつまいも 50g
- ・ 玉ねぎ 50g(1/4個)
- ・ カットトマト缶 100g
- ・ 酒 8g(大さじ 1/2)
- ・ コンソメ 1.5g(小さじ 1/2)
- ・ オリーブオイル 3g
- ・ にんにく 5g(一片)
- ・ 乾燥パセリ 少々



★作り方★

1. さつまいもを1cm角のさいの目に切る。水に5分程浸す。
その後、ざるにあげて水気を切っておく。
玉ねぎは薄切りにする。にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルを敷き、にんにくを炒める。香りが立ったら玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通るようになったらさつまいもを炒める。
3. さつまいもに火が通ったらカットトマト缶、酒を入れる。
その後、水気を切ったさば水煮缶を入れて10分程度煮る。
4. コンソメで調味し、お皿に盛り付け、最後にパセリをちらす。



☆栄養ポイント☆

さばの水煮缶の汁を使わないことで塩分を抑えました。さらに、カットトマト缶を使うことで塩分を抑え、味がしっかり感じられるようにしました。
秋の食物としてはさつまいもを使用しました。じゃがいもやさつまいもは**カリウム**を多く含む食品なので、じゃがいもを代用することもできます。また、さば缶を使うことで手間を省くだけでなく**DHA**という栄養成分により血液をサラサラにして血圧を下げる効果があります。

2

秋の味覚を手軽に食べよう！しめじとツナのからめ麺（小林 由依）



<栄養価（1人分あたり）> 287Kcal
たんぱく質 12.2g 鉄 1.5mg
カリウム 564mg 食塩相当量 1.5g

◆ 材料（1人分） ◆

- ・ 焼きそば麺 1袋
- ・ ほうれん草 40g(2株)
- ・ しめじ 30g(1/3パック)
- ・ ツナ缶 20g(1/3缶)
- ・ ごま油 2g(小さじ 1/2)
- ・ ぼん酢しょうゆ 18g(大さじ 1)



★作り方★

1. 焼きそば麺を耐熱皿に移し、600Wの電子レンジで1分加熱する。
加熱後、ごま油と混ぜ合わせておく。
2. ほうれん草は洗った後、電子レンジで50秒加熱し、水にさらす。
水気を絞り、2cm幅に切る。
しめじは石づきを取り、電子レンジで50秒加熱する。
3. 1と2を混ぜ合わせる。
4. お皿に盛り、ツナをのせる。
5. ぼん酢しょうゆをかける。



☆栄養ポイント☆

フライパンや鍋を使用せず、電子レンジのみで完成するお手軽レシピです。
麺とごま油を絡めることで香りが増して風味が良くなります。また、ぼん酢しょうゆを使用することで塩分を抑えました。
小松菜も**カリウム**や**鉄分**を多く含む野菜であるため、ほうれん草の代わりに使用できます。きのこ類を増やすことで、より秋を感じてみてはいかがでしょうか。