秋号のテーマ:『コレステロール低減レシピ』

コレステロールって?

コレステロールは脂質の一種 で細胞膜やホルモンの成分と して利用されています。

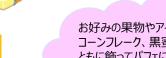
コレステロールには**HDL(善玉)コレステロール**と**LDL(悪玉)コレステロール**があります。

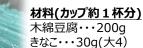
HDL(善玉)コレステロール: 血管壁にたまった**余分なコレ** ステロールを回収する。

LDL(悪玉)コレステロール:

肝臓から全身にコレステロー ルを運び、置いていく。増えす ぎると**動脈硬化**を引き起こす。

~おまけ:豆乳きなこクリーム~





砂糖・・・18g(大2) 牛乳・・・20g(大1と1/3)

- ①豆腐を水切りする。
- ②すべての材料をゴムベラでつぶしながら混ぜる。

食事でLDL(悪玉)コレス テロールを下げるには?

①飽和脂肪酸の摂りすぎに 注意する

飽和脂肪酸は肉類の脂身やバター、生クリームなどに多く含まれています。これらの使用を控え、不飽和脂肪酸の多い大豆製品や魚を使用することが有効です。

②食物繊維の多い食品を 摂取する

食物繊維はコレステロールの 排出を増加させる働きがある ため、血中コレステロールの 低下につながります。野菜、 海藻、きのこなどを十分に食 べるようにしましょう。

お好みの果物やアイス、コーンフレーク、黒蜜とともに飾ってパフェに! トーストの上にのせて食物繊維をプラス!

栄養価(100g)

エネルギー: 179kcal たんぱく質: 12.0g 食物繊維: 3.8mg

協力:修文大学健康栄養学部馬渕百萌伽先生、南亜紀先生

献血ルーム×大学生コラボレシピ

~修文大学健康栄養学部~







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



バックナンバーは こちらから↑↑



鯖缶ドライカレー





栄養価(1人分あたり)

エネルギー: 269 kcal たんぱく質: 16.3 g 食物繊維: 5.0 mg

【材料(4人分)】

鯖缶(水煮)・・・240g たまねぎ・・・120g(1/2個) にんじん・・・120g(2/3本) 大豆(水煮)・・・120g ピーマン・・・80g(4個)

オリーブ油・・・20g (大1と2/3) おろしにんにく・・・4g(小1) おろししょうが・・・4g(小1)

酒・・・40g(大2と2/3)
砂糖・・・4g(大1と1/3)
こいくちしょうゆ・・・10g(小1と2/3)
カレー粉・・・4g(小2)
ケチャップ・・・40g(大2と小2/3)
ウスターソース・・・20g(大1と小1/3)
コンソメ・・・8g(小2と2/3)
塩こしょう・・・少々

【作り方】

- たまねぎ、にんじん、ピーマンをみじん切りにする。
- ②鍋に油を熱し、おろしにんにく、おろししょうが、たまねぎ、にんじんを炒める。
- ③大豆、ピーマン、鯖缶を入れ、鯖をほぐしながら炒める。
- ④Aを入れ、水気がとぶまで炒める。

【栄養ポイント】

さばにはEPAやDHAなどの不飽和脂肪酸が豊富に含まれており、 LDLコレステロールの減少に期待ができます。また、大豆にも不飽 和脂肪酸が豊富です。今回は飽和脂肪酸の摂取を控えるために カレールウは使用していませんが、短時間で調理したい方はAを カレールウに代用することも可能です。

ぶりのロールキャベツ





栄養価(1人分あたり)

エネルギー: 245 kcal たんぱく質: 17.1 g 食物繊維: 3.4 mg

【材料(4人分)】

キャベツ・・・400g(8枚) ぶり切り身・・・320g(4切れ) 塩・・・少々

カットトマト缶・・・400g 水・・・200g(1カップ) コンソメ・・・12g(大1と1/3) ケチャップ・・・72g(大3) 塩こしょう・・・・少々



【作り方】

- ①キャベツの葉を1枚ずつはがし軽くゆでて冷ます。
- ②ぶりの皮をむき、4 等分し塩をかけ5分ほどおく。
- ③キャベツでぶりの切り身2つを巻く。
- ④鍋にAと③を入れ火にかける。
- ⑤煮立ったら弱火で落し蓋をし、20分ほど煮る。



【栄養ポイント】

ぶりにはEPAやDHAなどの不飽和脂肪酸が豊富でコレステロールを下げる働きがあります。また、キャベツは食物繊維が豊富なので、コレステロールを排出してくれます。通常、肉だねを作る必要があるロールキャベツですが、ぶりの切り身を使うことで手間を省くことができます。旬のぶりを楽しみましょう!