

今日のごはんは明日のげんき!
~笑顔でつくる健康なまち 深谷~
食生活の改善で病気を防ごう!

脂質を上手に取る4つのポイント

脂質は取り方がポイント!他の食品と組み合わせて、上手に取りましょう。

ポイント① 肉の脂は減らす

肉に含まれる脂は、コレステロールを増やす飽和脂肪酸を多く含んでいるので、食べるときは身や皮を取り除いたり、網焼きや蒸し料理にして、脂を減らしましょう。

ポイント② 肉と大豆製品を一緒に取る

大豆たんぱく質は体内でコレステロールの吸収を妨げ、体外に排出してくれます。

ポイント③ 抗酸化食品を積極的に取る

コレステロールが酸化すると動脈硬化が進行します。抗酸化作用のあるビタミンCなどの栄養成分を多く含む緑黄色野菜、果物、芋類などを取りましょう。

ポイント④ 食物繊維はたっぷり取る

食物繊維には脂質が消化吸収されるのを抑える働きがあります。野菜、海藻、きのこ類などをたくさん食べるようにしましょう。



深谷赤十字病院管理栄養士
佐藤亜希代さん
(監修: 深谷赤十字病院副院長 泉知之医師)

キレイ・元気を応援します! No.12

旬の食品をたくさん詰め込んだスープです

あさりと春野菜のみそミルクスープ

栄養価 (1人分当たり)

エネルギー 63kcal	たんぱく質 4.4g	脂質 2.0g	炭水化物 7.6g	塩分 1.3g
-----------------	---------------	------------	--------------	------------



おすすめポイント

油を使わずに調理をしますが、あさりと牛乳の風味でコクが出ます。

材料 (2人分)

タケノコ50g、キャベツ1枚、スナップエンドウ5本、あさり(砂抜き済み・殻つき)50g、水200cc、顆粒コンソメ2g、みそ小さじ2、牛乳80cc

作り方

- 1 タケノコ・キャベツは食べやすい大きさに切る。スナップエンドウは筋をとり、縦半分に裂き、下ゆりする
- 2 鍋に水・顆粒コンソメ・タケノコ・キャベツ・あさりを入れ、加熱する
- 3 あさりの口が開き、野菜に火が通ったら、みそを溶き入れる
- 4 スナップエンドウと牛乳を加え、沸騰させないように加熱する

(レシピ作成協力: 深谷市食生活改善推進員協議会深谷支部)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!



メール配信サービス
登録受け付け中

●市からのお知らせ ●災害・防災情報 ●防災行政無線情報 ●火災情報
http://city.fukaya.saitama.jp/mobile/

↑登録はこちらから