

# 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!

## なぜ下がらない? 中性脂肪! 『脂質と炭水化物の関係』

健康診断で中性脂肪が高いと言われ、次の日から天ぷらなどの油ものを控えたのに、再検査の結果もあまり変わらなかった・・・という人はいませんか? 中性脂肪の材料は脂質だけではなく、炭水化物からも作り出されます。

炭水化物は胃や小腸で消化されブドウ糖などになって吸収されます。ブドウ糖は体のエネルギー源として使われますが、使う量より体に入ってくる量が多いと中性脂肪に変換されます。特に果物はビタミンやミネラルを豊富に含んでいますが、吸収されやすい果糖も含んでいます。中性脂肪が高めのかたは1日80kcal程度(みかんは2個、バナナは1本で約80kcal)にするとよいでしょう。

最近のごはんを減らす低炭水化物ダイエットの話をよく耳にしますが、炭水化物の減らし過ぎは、たんぱく質や脂肪の過剰摂取につながります。主食・主菜・副菜をバランスよく食べることが健康への近道です!

(監修: 深谷赤十字病院副院長 泉知之医師)



深谷赤十字病院管理栄養士 佐藤亜希代さん

### キレイ・元気を応援します! No.13

マヨネーズを使わないポテトサラダで、脂質控えめ

## ツナと新じゃがのサラダ

栄養価 (1人分当たり)

エネルギー 214kcal	たんぱく質 9.6g	脂質 12.9g	炭水化物 15.7g	塩分 0.9g
------------------	---------------	-------------	---------------	------------



### おすすめポイント

旬の新じゃがにはビタミンCや食物繊維がいっぱい! 栄養を逃がさないように加熱の時は皮付きで!

### 材料 (2人分)

じゃがいも1個、アスパラガス100g、ツナ缶(油漬)1缶、A(酢大さじ1/2、オリーブオイル小さじ2、塩小さじ1/6、こしょう少々)

### 作り方

- 1 じゃがいもはラップで包み、電子レンジでやわらかくなるまで加熱し、8等分にする
- 2 アスパラガスをゆで、3センチに切る
- 3 ボウルにAを加え、よく混ぜ、ツナ缶を油ごと入れ、よくほぐす
- 4 じゃがいもとアスパラガスに③を加え、混ぜ合わせる

(レシピ作成協力: 深谷市食生活改善推進員協議会川本支部)

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