

# いきいき ワンポイントレシピ VOL. 1

## テーマ：脂質異常症の食事について

脂質異常症が気になる方の食事のポイントは、  
「エネルギーをとりすぎないで、〈主食・主菜・副菜をそろえて〉  
バランスよく！」が基本となります。  
肥満がある場合はエネルギーを制限し減量に努めることが大切です。

### ★★ 食事療法のポイント ★★

- 1) 中性脂肪を増やす原因となる過剰な糖質の摂りすぎ(菓子類、清涼飲料水など)やアルコールのみすぎを控えましょう
- 2) コレステロールの多い食品を控えましょう  
卵黄・レバー・ベーコン・たらこ・すじこなど
- 3) 脂肪の質と量に注意し、動物性脂肪は控えましょう  
脂身の多い肉・バター・ヘッド・生クリームなど
- 4) コレステロールの吸収を抑える働きのある食物繊維の多い食品を多くとりましょう  
ごぼう・切り干し大根・おから・海藻類・きのこ類・こんにやく類・野菜など
- 5) コレステロールや中性脂肪を低下させる働きのある青魚や大豆製品を多くとりましょう  
青魚(サバ・サンマ・アジ・イワシ・ブリなど)、大豆製品(納豆・おから・豆腐・高野豆腐)
- 6) 体の酸化を防ぐ効果のある緑黄色野菜や果物をとりましょう
- 7) 塩分のとりすぎは高血圧を招き動脈硬化を促進するので、塩分を控えめにしましょう



### さけのムニエル・きのこソース

ムニエル用のさけに食物繊維が豊富なきのこ類を取り入れて作る手軽な1品です。

きのこのボリュームと食感が味わえ、満足感もしっかり得られます。  
お好みでレモンの風味を添えて、ぜひお試しを。

\*メニューのヒント：ほうれん草浸し、湯豆腐などと組み合わせる

エネルギー：176kcal、塩分：1.0g  
たんぱく質：17.4g、脂質：9.5g、炭水化物5.6g

#### 【作り方】

1. 鮭に塩・こしょうをふりかけ、軽くなじませてから薄力粉を薄くふる。しいたけは薄切りにし、しめじは石づきを取り、バラバラにほぐしておく。えのきも同様にほぐしておく。
2. フライパンにマーガリンを入れて熱し鮭を焼く。表面がパリッとなったら蓋をし、鮭の中まで火を通す。
3. 鮭は皿に取り出す。フライパンに植物油を入れて熱してきのこ類を入れ、少ししんなりするまで炒める。
4. 調味料を入れる。(水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつける)
5. 鮭の上にきのこソースをかけて出来上がり。  
※きのこ類は炒めすぎない方がプリッとおいしいですね。

#### 【材料】 鮭のムニエル

さけ . . . 70g  
食塩 . . . 0.5g  
白こしょう . . . 少々  
薄力粉 . . . 3g  
マーガリン . . . 5g

#### きのこソース

えのきたけ . . . 15g  
しいたけ . . . 10g  
しめじ . . . 15g  
植物油 . . . 2g  
食塩 . . . 0.1g  
白こしょう . . . 少々  
濃口醤油 . . . 5g  
(水とき片栗粉 . . . 適量)