

健康応援！栄養教室～コレステロール編～

平成30年7月19日、生活習慣病の予防・改善を目的に「健康応援！栄養教室～コレステロール編～」が行われました。この教室は年2回開催されており、本日は今年1回目。脂質異常症に関する講話と、1食あたり500Kcal程度で一汁二菜の食物繊維たっぷり減塩メニューの調理実習を行いました。



調理実習前に“脂質異常症ってどんな状態?”、“何に気をつけたらいいの?”等、食事のポイントを学びました。

出席者の皆さんは、講話を聞きながら食生活の振り返りをしている様子がみられました。



レシピにそって手際よく調理をすすめていきます。



料理が順調に仕上がっています。



鮭のホイル焼き、たたきごぼう、切干大根のみそ汁が完成し、皆で試食。

出席者からは、“味付けの目安がわかり参考になった!”

“ご飯を計量して食べたことがなかったので、自分にあった量を知れてよかった”等の声が聞かれました。



主菜 鮭のホイル焼き



栄養価

エネルギー	175 kcal	炭水化物	13.0 g
たんぱく質	16.3 g	脂質	6.4 g
食物繊維	3.7 g	塩分	1.0 g

材料 (2人分)

生鮭	120 g	ネギ	10 g
玉ねぎ	60 g	●味噌	小さじ2
人参	30 g	●みりん	小さじ2
ピーマン	40 g	●酒	小さじ2
生椎茸	40 g	バター	小さじ2(8g) ※1人分は小さじ1(4g)
えのき茸	60 g		
サラダ油	少量 (アルミホイルに塗る分)		

作り方

- ① 人参、玉ねぎ、ピーマンは千切りにする。
生椎茸、えのき茸は軸を除いて半分に切る。ネギはみじん切りにする。
- ② ●の調味料とみじん切りにしたネギを混ぜる。
- ③ アルミホイルを30cm位の長さに切り、薄く油をぬる。
玉ねぎ→えのき茸→鮭→ピーマン・人参・椎茸→②→バターの順に重ね、ホイルで包む。
- ④ フライパンに③を並べ、アルミホイルで巻いた部分より下まで水を入れて蓋をし、沸騰後から約10~15分蒸焼きにする。



副菜 たたきごぼう



栄養価

エネルギー	38 kcal	炭水化物	7.0 g
たんぱく質	1.1 g	脂質	0.9 g
食物繊維	2.2 g	塩分	0.3 g

材料 (2人分)

ごぼう	60 g	人参	20 g	白すりごま	3 g
しょう油	2 g (小さじ1/3)	砂糖	1 g (小さじ1/3)	酢	1 g (小さじ1/5)

作り方

- ① 包丁の背でごぼうの皮をむき、4cm位の長さに切り、4つ割りにする。人参は太めの短冊切り。
- ② 水にごぼうをひたしておく。茹でる直前にザルにあける。
- ③ 鍋に水を入れ、ごぼうと人参を水から竹串がスッと入るくらいまで茹でる。ザルにあけ、キッチンペーパーなどでしっかりと水気をとる。
- ④ ③のごぼうを袋にいれ、布をあて、包丁の背で軽くたたく。
- ⑤ ④に白すりごま、しょう油、砂糖、酢を加えて味をなじませる。

副菜 切干大根のみそ汁



栄養価

エネルギー	1.9 kcal	炭水化物	3.1 g
たんぱく質	1.4 g	脂質	0.3 g
食物繊維	0.8 g	塩分	0.9 g

材料（2人分）

切干大根	4 g	乾燥わかめ	1 g
みそ	10 g	だし汁	300 g

作り方

- ① 切干大根は水でもどし、水切りをする。食べやすい長さに切る。
- ② だし汁を火にかけ、沸騰したら①とわかめを入れ1分程煮る。
- ③ 火を止め、味噌を溶かし入れ完成。

電子レンジでだし汁を作ろう！

材料(作りやすい分量)

水	500cc
昆布	約10cm角1枚
かつお節	20g程度

作り方

- ① 耐熱容器に水、昆布、かつお節を加え、一混ぜしふんわりとラップをする
- ② 電子レンジ600wで約5分加熱する
(水がお湯に変わるくらいまで加熱、煮立つ前に取り出す)
- ③ ②をこして完成