

健康応援！栄養教室～コレステロール編～

平成30年12月7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2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や、自分の標準体重、必要なエネルギー量を計算しました。



各班、協力しながら調理をすすめていきます。

男性参加者も積極的に調理にあたり、手際よくすすめています。



料理が出来上がりました。

今日のメニューは

主食 ご飯

主菜 変り種ハンバーグ

副菜 切干大根と小松菜のナムル

副菜 生姜入りみそ汁

日頃の味付けや、食事内容を振り返りながらの食事となりました。



参加者の感想

- ・大変おいしくご馳走になりました。ご飯の量がいつもより少なめでしたが、副菜が多い為、満腹になりました。普段、野菜多めを心がけていますが、不足していることに気がつきました。
- ・栄養の説明が大変参考になりました。
- ・このような教室があれば、また参加したいです。 等

主菜 変わり種ハンバーグ



栄養価

エネルギー	164kcal	炭水化物	14.8 g
たんぱく質	11.6 g	脂質	8.0 g
食物繊維	5.3 g	塩分	0.7 g

材料（2人分）

鶏ひき肉	60 g	付け合せ	
木綿豆腐	60 g	ブロッコリー	
玉ねぎ	40 g	ミニトマト	
えのき茸	100 g		
（乾）ひじき	大さじ2	おろし玉ねぎのソース	
パン粉	大さじ1.5	おろし玉ねぎ	大さじ1
卵	1/4個	砂糖	小さじ1
塩・こしょう	少々	しょう油	小さじ1
油	小さじ1	酢	大さじ1

作り方

◆変わり種ハンバーグ

- ① ひじきは水で戻し、水気を切る。豆腐は水切りをする。
- ② 玉ねぎ、えのき茸はみじん切りにする。
- ③ ボウルに①～②とひき肉、パン粉、卵、塩・こしょうを入れ粘り気がでるまでよく練る。
- ④ 人数分に分け、小判型に丸める。フライパンに油を熱し、蓋をして弱火でこんがり焼く。

◆付け合せ

ブロッコリーは小房に分けて湯で、ミニトマトはよく洗う。

◆おろし玉ねぎのソース

酢以外の材料を耐熱容器に入れ、電子レンジ（600w30秒）にかける。最後に酢を加え混ぜ合わせ、焼きあがったハンバーグにかける。

副菜 切干大根と小松菜のナムル



栄養価

エネルギー	84kcal	炭水化物	9.2 g
たんぱく質	2.7 g	脂質	4.6 g
食物繊維	3.0 g	塩分	0.6 g

材料（2人分）

切干大根	15 g	Aおろしにんにく	少々
小松菜	50 g	A白すりごま	大さじ1
もやし	30 g	Aごま油	小さじ1
にんじん	15 g	Aしょう油	小さじ1
		A塩	少々

作り方

- ①切干大根はたっぷりの水で戻しておく。その後、しばって適度な長さに切る。
- ②小松菜はザク切り、人参はせん切りにして、もやしと一緒に熱湯ですっと茹でて、よく水気を切る。
- ③Aの調味料を混ぜ合わせ、これに①と②の材料を入れて和える。

副菜 生姜入りみそ汁

材料（2人分）

乾燥わかめ	2 g
長ねぎ	10 g
生姜	20 g
みそ	10 g
だし汁	300 g

栄養価

エネルギー	18kcal	炭水化物	3.0 g
たんぱく質	1.4 g	脂質	0.4 g
食物繊維	0.9 g	塩分	0.9 g

作り方

- ①長ねぎは小口切り、生姜はすりおろす。
- ②鍋にだし汁をいれ、煮だったら弱火にし、味噌を溶き入れる。
- ③乾燥わかめ、長ねぎを加え、最後に生姜を加える。

電子レンジでだし汁を作ろう！

材料(作りやすい分量)

水	600cc
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