

# おうちで学ぼう栄養情報



## 脂質異常症予防の食事の工夫

食育モニターによる  
調理実習を実施しました

脂質異常症予防のためのレシピを、食育モニターの方が、会場で調理をしました。写真と感想をご紹介します。皆さんもおうちでぜひ作ってみてください。

やさいから食べよう！  
1日350gを目標に



葛飾区健康部  
健康づくり課・保健センター



# 脂質異常症とは



## 脂質異常症って？

血液中のLDLコレステロール・中性脂肪のいずれかまたは両方が多くなっている、もしくはHDLコレステロールが少ない状態をいいます。この状態が続くと動脈硬化が進んでしまいます。

## 予防のポイント



- 食事は主食・主菜・副菜を組み合わせで栄養バランスよくとり、食べ過ぎない。
- 主菜には、魚や大豆製品のおかずを選ぶようにしましょう。



簡単に作れる缶詰を使ったお料理「サバと香味野菜のトマトソース煮込み」を3ページでご紹介しています。4ページからの食育モニターの方の調理実習の様子と作ってみた感想もぜひご覧ください。

- 油脂はとりすぎない。種類を選んで



油脂の種類や、とり方について詳しい情報は、こちらの資料をご覧ください。↓

<https://www.city.katsushika.lg.jp/kurashi/1000050/1001795/1024251.html>

脂質異常症の食事についての詳しい内容はこちらからどうぞ ↓

[https://www.city.katsushika.lg.jp/\\_res/projects/default\\_project/\\_page\\_/001/001/933/r3sisitu.pdf](https://www.city.katsushika.lg.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/001/933/r3sisitu.pdf)

# さばと香味野菜のトマトソース煮込み

手間がかかるイメージのお魚料理を下処理要らずの缶詰を利用して簡単に仕上げます。

レシピのポイント

調味料のトマトペーストは無塩、無糖タイプを利用します。完熟トマトが6倍の濃さで濃縮されたトマトペーストは、仕上がりにトマトの自然なうま味とコクを加えます。



| 材料         | 切り方                               | 1人分           | 4人分         |
|------------|-----------------------------------|---------------|-------------|
| さば水煮缶詰     |                                   | 1/2缶(95g)     | 2缶(380g)    |
| たまねぎ       | (みじん切り)                           | 1/4個(50g)     | 1個(200g)    |
| にんじん       | (みじん切り)                           | 2.5g          | 2/3本(100g)  |
| じゃがいも      | (1cm厚さ半月切り)<br>(メークインなど煮崩れしにくい品種) | 1/2個(50g)     | 2個(200g)    |
| トマトペースト    |                                   | 大さじ1/2(9g)    | 大さじ2(36g)   |
| ミニトマト      |                                   | 3個(30g)       | 12個(120g)   |
| にんにくチューブ   |                                   | 1g(1cm)       | 4g(4cm)     |
| 菜種(キャノーラ)油 |                                   | 大さじ1/4(3g)    | 大さじ1(12g)   |
| 水          |                                   | 1/2カップ(100cc) | 2カップ(400cc) |
| コンソメ       | オリーブ油にしても<br>美味しいです               | 小さじ1/2        | 小さじ2        |
| 食塩         |                                   | 少々            | ひとつまみ(1g)   |
| 乾燥パセリ      |                                   | 適量            | 適量          |

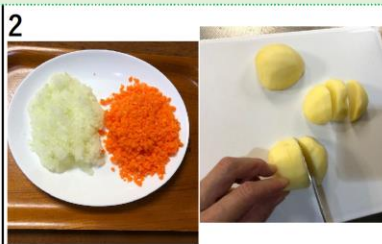
調理時間：30分 費用目安：250円程度

栄養価(1人分) エネルギー 268キロカロリー たんぱく質 22.3g 脂質 13.4g 炭水化物 20.4g 食塩相当量 1.8g

## 作り方 1



ミニトマトはへたをとり、洗ってざるにあげる



たまねぎ、にんじんはみじん切り、じゃがいもは皮をむき1cm厚さの半月切りにする



じゃがいもは切った後、水にさらし、ざるにあげる



フライパンに油、にんにく、たまねぎ、にんじんを入れ中火で4分程炒める



4にじゃがいもを加え、弱めの中火で焦げないように更に炒める



5に水とコンソメを加える



続いて、さば水煮缶詰とトマトペーストを加える



さばの形が残るようあまりかき混ぜないで、じゃがいもが柔らかくなるまで5~10分程煮る



最後に、ミニトマトを加え、崩れない程度加熱し、火を止める



盛り付けて出来上がり

## 1月13日(金)に食育モニターの方の調理実習を実施しました

※食育モニターは、健康な食生活の情報を区民の方に広める食育活動をするために、ボランティアとして登録いただいている方です。今回のレシピを会場でお料理した写真と感想をご紹介します。

### 当日の調理実習の様子



ミニトマトは最後に加えます。



じゃがいもの固さをはして確認



安価で下処理も必要ない魚の缶詰と、冷蔵庫にある野菜で手軽に主菜・副菜を兼ねた1品ができます。ごはんやパンと一緒に食べると栄養バランスが良いです。



● 会場に来ていただいた方のお料理の感想 ●



- 青戸在住 60歳代  
レシピの評価 (5点満点中)
- ・ 作り方の簡単さ 5点
  - ・ おいしさ 5点
  - ・ 調理時間の短さ 5点
  - ・ 価格の安さ 5点
  - ・ また作りたいか 5点

感想

楽しく実習ができました。作り方もわかりやすく簡単で参考になりました。これからも健康のために良いレシピをたくさん作って指導していただきたいと思います。ありがとうございました。

令和5年度は会場での講習会も実施していきます。ホームページの情報もあわせてご利用ください



- 青戸在住 50歳代  
レシピの評価 (5点満点中)
- ・ 作り方の簡単さ 5点
  - ・ おいしさ 5点
  - ・ 調理時間の短さ 5点
  - ・ 価格の安さ 5点
  - ・ また作りたいか 5点

感想

サバ缶を用意しておけば、忙しい時にも作れていいと思いました。アレンジは色々出来そうなので、他の材料でも試してみたいです。ありがとうございました。

魚の缶詰はいざという時の備蓄としてもおすすめです。



## ● 自宅でお料理を作った方の感想 ●



- 新宿在住 40歳代  
 レシピの評価 (5点満点中)
- ・ 作り方の簡単さ 4点
  - ・ おいしさ 4点
  - ・ 調理時間の短さ 3点
  - ・ 価格の安さ 3点
  - ・ また作りたいか 4点

### 感想

常備菜やストックしておける食材で作れ、思い立った時に作れることが魅力的。野菜をじっくり炒めて甘みを引き出し、サバの形を崩さないように気をつければ、味も見た目も満足できる一品になると思います。

当日のデモの際も、皆さんでしっかり4分炒めて玉ねぎの甘みを引き出しました。

## ● 全体についての感想 ●



実習をして手順やちょっとしたコツがよくわかりました

家でレシピを見ながら作るより先生の作り方を直接見れてよかったです。ぜひつくってみようと思いました。

脂質について勉強になりました。  
油を野菜に絡めてから使用することで量がおさえられるのはうれしい

料理は好きですがなかなか考えて料理することが少なく、今回は勉強になりました



# 新型コロナウイルス感染予防のために

新型コロナウイルス感染症は特定の食品や栄養素を摂ることで予防できるものではありません。

バランスの良い食事で健康状態を良好に保つことが大切です。



**おうちごはんをバランス良くするコツは1日3度の食事で、毎食主食・主菜・副菜を揃えることです。**

## 主食

ご飯、パン、  
麺など  
炭水化物を多く  
含みます。



## 主菜

魚、肉、卵  
大豆を材料に  
した料理  
たんぱく質を  
多く含みます。



## 副菜

野菜を材料に  
した料理  
ビタミン  
ミネラルを  
多く含みます。



牛乳・乳製品と果物は1日に1回程度とります。

- ・栄養素を適切に摂取するために、「食事バランスガイド」をご活用ください。

<http://www.city.katsushika.lg.jp/kurashi/1000050/1001795/1001930.html>

- ・おうちで学ぼう栄養情報の資料・レシピなどはこちらからご覧ください。

<http://www.city.katsushika.lg.jp/kurashi/1000050/1001795/1001933.html>

