

メタボ
撃退!

高血圧の予防に役立つ 「DASH食」うちごはん

1人分エネルギー
404kcal
塩分
1.8g

ささみと夏野菜のガーリック炒め

料理制作/大島 菊枝(管理栄養士・フードコーディネーター) 撮影/吉田 篤史●スタイリング/久保田 朋子

材料(2人分)

鶏ささみ ……2枚
パプリカ ……1/2個
さやいんげん ……5本
かぼちゃ ……80g
にんにく ……1片
A とうがらし(輪切り) ……少々
オリーブオイル ……小さじ2
塩 ……2つまみ
B 白ワイン ……大さじ1
水 ……大さじ2
小麦粉 ……適量

塩、こしょう ……適量
ミックスリーフ ……適量
雑穀米 ……茶碗2杯分(320g)

ヘルシー POINT



- 鶏肉のささみは良質なたんぱく質が低カロリーで摂取でき、血管壁を正常に保つのに役立つ。
- かぼちゃはビタミンC・Eやβカロテンが豊富で、血管の老化を防ぐ作用がある。

作り方

- ① ささみは筋を取ってそぎ切りし、塩、こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。パプリカはひと口大に、さやいんげんは4cm長さに切る。かぼちゃはところどころ皮をむき、5mm厚さにスライスする。にんにくはみじん切りにする。
- ② ボウルに①、Aを入れよく混ぜる。熱したフライパンに入れ、さっと火を通したらBを入れ、フタをし、中火で1分程度蒸し炒めする。
- ③ フタを取りサッと混ぜたら器に盛り、雑穀米を添える。ミックスリーフを添え、こしょうをふる。

ひじきときゅうりのごまポン酢漬け

材料(2人分)

ひじき(乾燥) ……5g
きゅうり ……1本
ミニトマト ……4個
白ごま ……小さじ1/2
ポン酢 ……大さじ2

作り方

- ① ひじきは水で戻してからお湯をかけ、水気をきる。きゅうりは塩(分量外)で板ずりして乱切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- ② きゅうりとひじきをボウルに入れ、ポン酢を加えなじませる。
- ③ ミニトマトを②のボウルに入れて和える。
- ④ 器に盛り付け、ごまをふる。

ヘルシー POINT

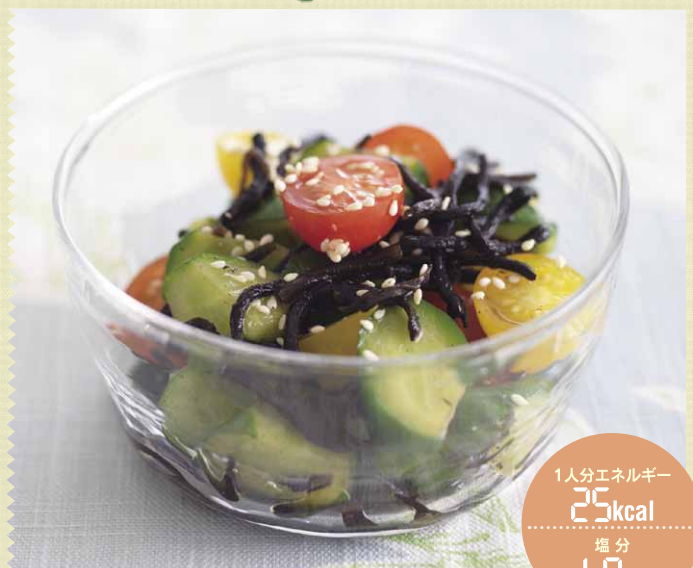


- ひじきにはカルシウムや鉄分などのミネラル、食物繊維が多く含まれている。
- きゅうり、トマトは余分なナトリウムを排出する作用のあるカリウムが豊富。

「DASH食」とは?

高血圧予防に役立つと話題の「DASH食」をご存じですか? ミネラル(カリウム、カルシウム、マグネシウム)や食物繊維が豊富な野菜や果物を多くとり、良質なたんぱく質を含む魚や鶏肉をあわせてとることで、余計なナトリウムの排出を促し、血圧の上昇を抑制しようという食事法で、アメリカで高血圧改善の成果を上げています。

DASH食を食事に取り入れるポイントは、野菜たっぷりメニューに魚や鶏肉、減塩の工夫をプラスすること。香辛料を加えれば、塩味が薄くてもおいしく食べられます。



1人分エネルギー
25kcal
塩分
1.0g