

野菜を食べて動脈硬化を
予防しよう



1人分
エネルギー 376kcal 塩分 1.3g

さつまいもとチキンの照り焼き風味

材料 2人分

さつまいも	150g	A	しょうゆ	大さじ1と1/3
鶏もも肉	200g		みりん	小さじ1
塩	小さじ1/5		砂糖	小さじ1
栗の甘露煮	4個		酒	小さじ1
			レタス	4枚

作り方

- 1 さつまいもは乱切りにし、水にさらしてアクを抜く。水からあげ、ぬれたまま耐熱容器に入れ、ラップをかけて500Wで3～4分電子レンジにかける。
- 2 鶏もも肉は食べやすい大きさに切って、塩をもみ込む。
- 3 フライパンに②を入れて、中弱火で皮面から焼く（油はひかず、鶏肉の皮から出る脂で焼く）。すべての面を焼き、中心まで火が通ったら①のさつまいもと栗の甘露煮を入れてフライパンを振るようによく炒め合わせる。
- 4 合わせたAを加え、とろみと照りが出るまで炒める。
- 5 皿にのせたレタスに盛り付ける。

※写真はレタス3枚ですが、1人2枚ずつを目安に盛り付けてください。

1人分
エネルギー 68kcal 塩分 1.1g



なす・わかめ・たこのおひたし

材料 2人分

乾燥わかめ	大さじ1	
なす	1本	
A	だし汁	1カップ(200ml)
	みりん	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	塩	小さじ1/3
茹でだこ	100g	

作り方

- 1 わかめは水に浸して戻し、水気をしぼる。キッチンペーパーで挟んでしっかり水気を取り除く。
- 2 なすは乱切りにし、塩(分量外)を振って耐熱皿に入れる。水小さじ1(分量外)を振ってラップをかけ、500Wで2分電子レンジにかける。すぐにラップを開いてあら熱をとる。
- 3 Aを小鍋に入れてひと煮立ちさせ、冷ましておく。
- 4 パットなど底が平らな器に①のわかめ、②のなす、乱切りにしたたこを入れて③を注ぐ。冷蔵庫に30分以上入れて味をなじませてから盛り付ける。

※浸し調味料(A)は作りやすい分量が多めなので、1/6量を使用したとする。



プルーンとブルーベリーの
すっきりスムージー

材料 2人分

ドライプルーン(種なし)	3～4粒
ブルーベリー	10粒
プルーンヨーグルト	120g
牛乳	50ml
水	2個

作り方

- 1 すべての材料をミキサーに入れて滑らかになるまで混ぜ、グラスに注ぐ。

1人分
エネルギー 201kcal 塩分 0.2g

しなやかな血管を守る野菜の摂り方

健康的な血管は弾力性・柔軟性があり、臓器や筋肉などに必要な酸素や栄養をスムーズに供給します。しかし、食生活の欧米化などによって肉や高脂肪の食事が多くなると、余分な血中コレステロールが増えて血管の壁の中に蓄積し、血管は弾力性を失い硬くもろくなってしまいます(動脈硬化)。それが脳血管障害や虚血性心疾患などの要因となります。

野菜に多く含まれる食物繊維は、コレステロールそのものの排出を促したり、腸で再吸収される胆汁酸(コレステロールから作られる)を便として排泄します。また、ビタミンCは悪玉コレステロールを下げる効果があります。食物繊維とビタミンCが豊富な野菜や果物、海藻類を日頃から積極的に摂取することが、健康な血管を保つ鍵となります。