

ピックス

1

極端な糖質制限は、
健康的な生活を
阻害しかねない危険も。

ここ数年来、体重を減らすために、糖質制限食の有効性が話題にあがっています。ごはんやパンなどの糖質を控えて、肉や脂を好きなだけ食べられるということで、ダイエットにもはやされた経緯がありました。

糖質を制限すると、確かに一時的に体重は落ちやすくなるかもしれませんが、長続きしません。主食に限らず、とることができる食材が圧倒的に減り、栄養のバランスが偏って栄養不足になってしまう心配があるからです。また、主食をまったく食べないという極端な糖質制限(1日に30gくらいしか糖質をとらない)では、脂質の摂取量が増え、健康維持にさまざまな弊害が起こり、かえって生活習慣病のリスクを増大しかねません。

ピックス

2

アメリカから始まった
コレステロール
摂取制限排除の動き

アメリカでは、1960年頃からコレステロールの摂取は1日300mg以下にしないと提唱していましたが、最近その上限値が削除され話題になっています。また、時を同じくして日本でも、「日本人の食事摂取基準(2015年版)」でコレステロールの目標量として男性750mg/日未満、女性600mg/日未満という数値が削除されました。

コレステロール値が正常な方は、コレステロールの摂取を制限することはありませんが、コレステロール値が高い人、あるいは食事によるコレステロール摂取に反応する(吸収率が高い)人には、やはりコレステロールの制限が必要です。

コレステロールというと鶏卵の摂取を制限する人が多いですが、鶏卵自体は栄養価がすぐれた食材なので、コレステロールが正常な方などの場合は、栄養上問題ありません。しかしバターや乳製品などの飽和脂肪酸を多く含むものと摂取すると、コレステロールが上がりやすい状態になります。また、イカ、タコ、魚卵などの魚介類にもコレステロールを多く含んでいるものもあります。食べ合わせる食材とともに、絶対量も考慮に入れて食べることをお勧めします。

ピックス

3

まだまだ日本では低い
トランス脂肪酸の
危険性への意識

欧米では、心疾患のリスクを高めるといわれている工業的に作られているトランス脂肪酸の含有量の表示を義務化しています。

トランス脂肪酸は、マーガリンやショートニング、それらを使ったビスケットやケーキ、菓子パンなどに含まれています。日本でも、少しずつですが摂取量も増えてきています。トランス脂肪酸は不飽和脂肪酸の一種で、それ自身にLDLコレステロールを上げ、HDLコレステロールを下げるという作用があり、炎症を引き起こしやすいものですので、その摂取は抑えましょう。

脂質異常症を予防し、動脈硬化に“待った!”

しなやかな
血管を保つ

日本型 食生活



一汁三菜



1

健康寿命を
のばすために、
日本食を軸にした
食の管理と
生活改善を!

2

脂質管理には、
減塩した
日本食を

3

1975年頃の
日本食には、肥満、
生活習慣病予防の
ヒントがある

4

有酸素運動を
取り入れ、
動脈硬化の
予防・改善を!

献立

ごはんを
主食とした
一汁三菜の日本食で、
動脈硬化性疾患の
予防を!

健康寿命をのばすために、 日本食を軸にした食の管理と生活改善を！

帝京大学臨床研究センター センター長 ● 寺本 民生先生

日本は世界トップの長寿国ですが、平均寿命と健康寿命には、男性で約9年、女性で約12.4年の差があり、その間、何らかの不健康な期間を過ごしています。

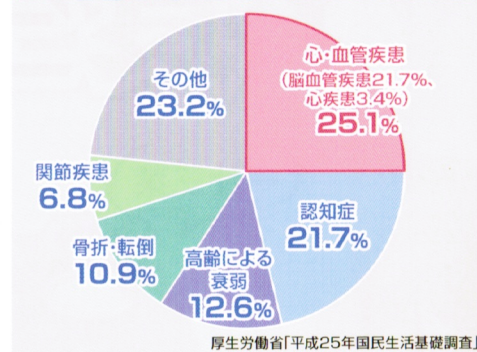
いまの日本では、この健康寿命をいかにのばすかが、より重要な課題になっているのです。

介護要因で大きな割合を占める血管に関連した疾患

不健康な期間で、いま特に問題になっているのが介護の問題です。右図の「介護が必要となった主な原因」を見ると、心・血管疾患が25.1%とトップで、認知症が21.7%と続きます。認知症に関しても、脳血管性認知症が増えています。また、最近話題のロコモティブシンドローム（骨、筋肉、関節、神経など運動器障害により要介護リスクが高くなる状態）や転倒なども、血管の疾患が原因となる場合もあり、死因としてばかりでなく、血管に関連した疾患が介護要因のかなり大きな割合を占めていることがわかります。健康寿命をのばしていくには、血管を

健康に保っていくことが、重要な課題なのです。

介護が必要となった主な原因の構成割合



10年、20年後を考えた予防が大事。そこで気をつけたいコレステロール

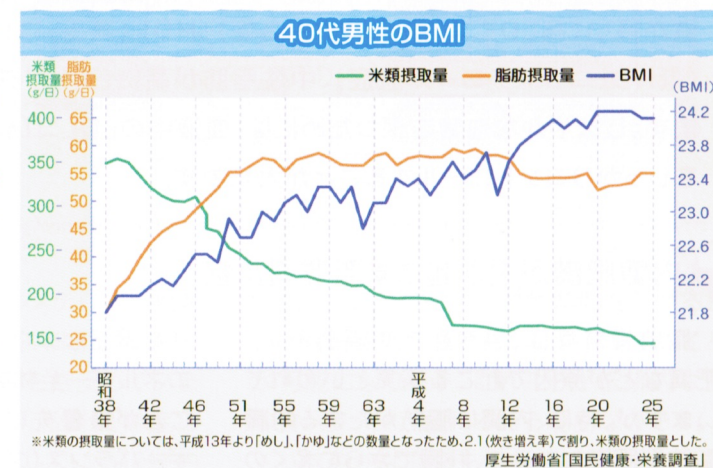
心・血管疾患など動脈硬化性の血管疾患の多くは、10年、20年という長い年月をかけて形成されていくもので、肥満、高血圧、糖尿病、喫煙などいくつかの危険因子が関わっていることがわかっていますが、中でも、気をつけなくてはならないのが、脂質異常症です。

血液の中に含まれる脂質には、細胞膜の材料などになるコレステロールやエネルギーの貯蔵庫としての役割をしている中性脂肪のほか、リン脂質、遊離脂肪酸があります。通常、血液中の脂質は一定の量が保たれるように調節されていますが、体の中で、この調節がうまくいかなかったり、食事

から体内に入ってくる脂質の量が多くなったりすると、LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が多い(LDLコレステロール: 140mg/dl以上、中性脂肪: 150mg/dl以上)、またはHDL(善玉)コレステロールが少ない状態(40mg/dl未満)になってしまいます。この状態が続く病気を脂質異常症といいます。特にLDL(悪玉)コレステロールが増え過ぎると、血管の壁にコレステロールがたまり、血管の内腔が狭くなって、血液の流れが悪くなる動脈硬化が進行し、やがては心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こしかねません。脂質異常症は動脈硬化と最も関係のある疾病といえます。

近年、日本では食の欧米化が進み、米の摂取量が減って、脂肪の摂取量が増えたことで肥満が増加し、総コレステロール値もアメリカよりも高くなっているのが現状です。

肉や乳製品などに多く含まれている飽和脂肪酸は、とり過ぎると血液中のLDLコレステロールを増やすことがわかっています。



健康寿命をのばすためには、ごはんを中心とした日本の食文化の継承を！！

血管の老化を防ぎ、しなやかな血管を保ち、動脈硬化などの血管疾患を予防する食事として、日本食“The Japan Diet”をお勧めします。特に、塩分を抑えた日本食です。ごはんを中心に、魚や大豆・大豆製品を多く摂取してきた、日本本来の食文化を、若い世代に継承していくことが必要になってきているといえるのです。

動脈硬化性疾患予防のための生活習慣の改善

- 1 禁煙し、受動喫煙を回避する。
- 2 過食を抑え、標準体重を維持する。
- 3 肉の脂身、乳製品、卵黄の摂取を抑え、魚類、大豆製品の摂取を増やす。
- 4 野菜、果物、未精製穀類、海藻の摂取を増やす。
- 5 食塩を多く含む食品の摂取を控える。
- 6 アルコールの過剰摂取を控える。
- 7 有酸素運動を毎日30分以上行う。

日本動脈硬化学会「動脈硬化性疾患予防ガイドライン2012」

脂質管理には、減塩した日本食を

日本女子大学家政学部食物学科 教授 ●丸山 千寿子先生



脂質異常症には、血液中のLDL(悪玉)コレステロール値が高い(高LDLコレステロール血症)、HDL(善玉)コレステロール値が低い(低HDLコレステロール血症)、中性脂肪が高い(高トリグリセリド血症)があります。しなやかな血管を保つためには、血液中のLDLコレステロールや中性脂肪をしっかりコントロールすることが大切です。

内臓肥満が引き起こす脂質異常症

脂質異常症は、食べ過ぎや運動不足、肥満などが原因で起こる病気といわれていますが、特に、内臓に脂肪がたまる内臓脂肪型肥満になると、肝臓でさらに多くの脂肪が作り出されてしまいます。そのため、食べ過ぎなどで余計な脂肪を体にためこんでいるなら、まず、自分の生活活動に合わ

せた適正なエネルギーまで、食事からとるエネルギー全体を下げ、内臓脂肪を落とすことが最優先になります。適正なエネルギーバランス(エネルギー産生栄養素バランス)は、脂質20~25%、炭水化物50~60%、たんぱく質20%の比率でとっていくことが基本です*。

治療ターゲットを定めた栄養管理を

適正なエネルギーバランスを基本に、脂質異常症を含めた動脈硬化の危険因子に対応して、体脂肪を少なくする、LDLコレステロールや中性脂肪を下げる、逆にHDLコレステロールを上げるなど、治療・予防のターゲットを決めると、制限したほうがよい栄養素(食品)と積極的に食べることが必要な栄養素(食品)が決まります。

脂質では、血液中のLDLコレステロールを上げ、動脈硬化などを招きやすい飽和

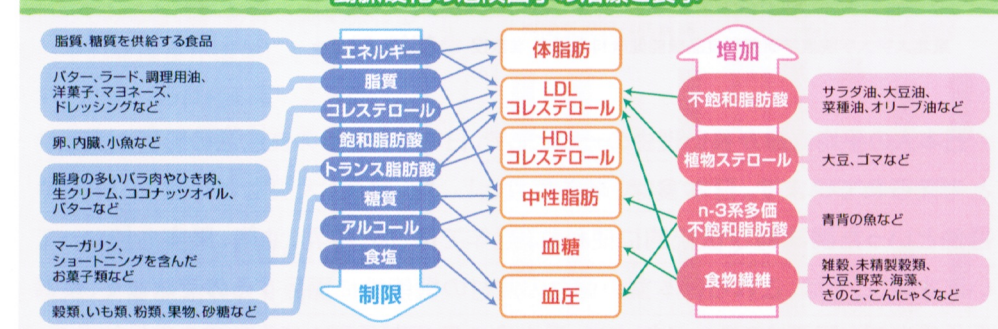
脂肪酸は控え、コレステロールの代謝を促進する多価不飽和脂肪酸や中性脂肪の代謝をよくするn-3系多価不飽和脂肪酸、そして食物繊維を積極的にとることが必要となります。

具体的な食材では、飽和脂肪酸を多く含むバラ肉やひき肉のような脂の多い肉やバターなどの油脂類は避け、n-3系多価不飽和脂肪酸を豊富に含むサバ、サンマ、イワシなどの青背の魚の摂取をお勧めします。

また、注意が必要なのは、何と一緒に食べるのか(食べ合わせ)、どう料理して食べる

かも重要になります(最終ページ参照)。

動脈硬化の危険因子の治療と食事



日本食が健康を守る

アメリカでは、血圧やコレステロール値を下げるのに効果があると、DASH(ダッシュ)ダイエットと呼ばれる食事を推奨しています。日本動脈硬化学会の「脂質異常症のための治療ガイド」で紹介している伝統的な日本食と比較してみると、下図のように、ほとんど変わらない数値となっています。

しかし、摂取の仕方、どんな食品からとったらいいかを見てみると、日本食では魚なら重量のみならず具体的に青背の魚をとく、大豆も納豆でとることを推奨するなど、日本ならではの特徴が見えてきます。

また、野菜はきちんととることはもちろんですが、特に、海藻、きのこ、こんにゃくなどが挙げられています。これらを組み合わせることで、食物繊維やミネラルは豊富になり、

LDLコレステロールや中性脂肪を下げるという脂質管理に必要なものを充足することが可能になります。これこそが伝統的な日本食パターンが優れている理由なのです。

しなやかな血管を保ち、動脈硬化の予防のための脂質管理においては、一人ひとりが食習慣を含めた生活習慣に気を配りながら、減塩に留意した低エネルギーである日本の食事をとることが重要なのです。

DASH食(AHA)と日本食(JAS)の食品構成(2000kcal相当に換算)

食品群	1皿の例	DASH食 ^a 推奨量	日本食 ^b 推奨量	備考
穀物	飯100g	7~8	6~7	未精製(いも含む)
野菜	生野菜1カップ	4~5	6+α	350g+(海藻・きのこ・こんにゃく)
果物	中 1個	4~5	1	-
乳	無・低脂肪乳230g	2~3	1	-
肉	調理後85g	≤2	1	鶏肉・脂の少ない肉
魚			1	青背魚
大豆	-	0	1	納豆50g
種実類	ナッツ15g	4~5(週)	0	-
油脂	植物油 小匙1杯	2~3	6	25g
甘味	砂糖 大匙1杯	5(週)	1	-

a: Eckel RH, et al[2013 AHA/ACC Lifestyle Management Guideline]
b: 日本動脈硬化学会「脂質異常症のための治療ガイド2013」

*日本人の食事摂取基準(2015年版)では、脂質20~30%、炭水化物50~65%、たんぱく質13~20%となっている。脂質については、飽和脂肪酸は、総エネルギーの7%以下にする等、脂質の質を十分考慮してとるようになる。

1975年頃の日本食には、 肥満、生活習慣病予防のヒントがある

東北大学大学院農学研究科食品機能健康科学講座 准教授 ● 都築 毅先生

日本人の平均寿命が長い理由の一つとして、日本ならではの食生活の影響が大きいと考えられています。日本食は、米を主食とし、魚、野菜、大豆などの食材、味噌や醤油といった調味料が伝統的に使われ、近年では、肉、牛乳、油脂、果実も加わっています。ここでは、これら日本食の個々の食材の機能性に着目するのではなく、食事全体を丸ごと評価するという視点で、日本食の健康有益性を検討してみました。

アメリカ食に比べ健康有益性が高い日本食

まず、日本食が海外の食事に比べて健康に有益であるかを調べることにしました。肥満を引き起こす代表的な食事としてアメリカ食を取り上げ、日本人とアメリカ人の食事摂取調査結果などを基に、摂取エネルギーを揃えて、現代の食事を再現し、それらを凍結乾燥、粉碎化したものをラットに一定期間与えました。結果として、日本食のほうが糖・脂質代謝が活発化し、内臓のストレスや

酸化ストレス^{*}も低く、脂肪もためないという健康有益性が高いことがわかりました。

しかし、現代の日本食はこの50～60年で、食の欧米化が進み、日本でもいろいろな生活習慣病などが増えていることを考えると、以前の日本食の方が健康を維持するためには有益なのではないのかと考え、次に現代と過去の日本食を比較する実験を行ったのです。

内臓脂肪量が一番低かった1975年の日本食

国民健康・栄養調査結果に基づいて、実験当時一番新しかった2005年から15年ずつ遡り、1990年、1975年、1960年と4つの年代の典型的な食事を再現しました。

各々の年代の食事の特徴を見てみると、1960年代は、ごはんの量が圧倒的に多く、おかずの量が少なく、おかずの味が濃いという特徴がありました。1975年代になると、ごはんの割合は比較的多い程度で、青背の

魚一匹を丸々食べたりと、欧米の影響はわずかです。しかし、1990年代になるとだいぶ様相が変わってきて、欧米の影響が見受けられ、重量当たりのエネルギーは高くなっています。さらに2005年は、欧米の影響を受けた献立が多く、食事中的脂質の割合が高いという特徴がありました。

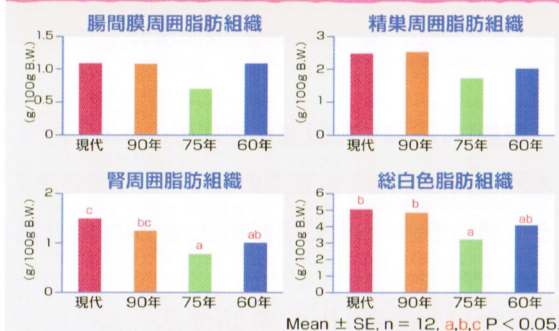
それらを凍結乾燥、粉碎化したものを同様のマウスに1か月間与えました。

その結果、1975年の日本食を与えたマウスの内臓脂肪量が最も少なく、脂肪細胞のサイズも小さかったのです。詳しく遺伝子解析してみると、糖・脂質代謝に係わる遺伝子の発現量が増加しており、エネルギー消費が活発化していました。

その後、1975年の日本食を約8か月間与えたところ、肥満抑制効果に加えて肝臓のコレステロール量が減少し、血糖値の低下も見られました。また、生活習慣病や老化性疾患の抑制、寿命の延伸も認められ、1975年

の日本食は高い健康有益性を持つことがわかりました。

内臓脂肪重量の変化



1975年の日本食の特徴はごはんを中心に、いろいろなものを少しずつ食べていたこと

では、1975年の日本食の高い健康有益性は、何がそれをもたらしたかが重要になってきます。

たんぱく質、脂質、炭水化物の摂取バランス(エネルギー・産生栄養素バランス)の影響、食事を構成する食品群や量の違いが関係しているのか見てみました。

1975年の日本食は、他の年代に比べて豆類、果物、海藻、味噌・醤油を含めた発酵系調味料、卵や魚介類などが多かったのです。食材の

種類が多く、いろいろなものを少しずつ食べていた特徴がありました。人についての他の疫学研究などに照らし合わせても、この特徴が同様の効果を生んでいることが確認されました。食品群のとり方と量が、健康有益性に密接に関係していることが再確認されたのです。

近年、日本食はそのあり方が少し変化していますが、1975年のようにごはんを基本に多くの食材をバランスよくとるスタイルこそが、健康を維持するために有効であるといえます。

1975年日本食の献立

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
朝食	・ごはん ・サケの塩焼き ・納豆 ・白菜とモヤシのみそ汁	・レーズンパン ・オムレツ ・ソーセージとキャベツのソテー ・果物 ・牛乳	・ごはん ・アジの干物 ・アサリと小松菜の煮浸し ・花豆の甘煮 ・ナスのみそ汁	・トースト ・ベーコンエッグ ・フルーツ ・ヨーグルト	・ごはん ・卵焼き ・納豆 ・キャベツと油揚げのみそ汁 ・果物	・トースト ・ゆで卵 ・ブロッコリーのツナサラダ ・納豆 ・果物 ・牛乳	・ごはん ・アサリとキャベツの煮浸し ・納豆 ・豆腐と油揚げのみそ汁
昼食	・きつねうどん ・果物	・チャーハン ・ワカメスープ	・焼きそば ・フルーツみそ汁	・サツマイモごはん ・高野豆腐の含め煮 ・豚汁	・親子丼 ・紅白なます ・佃煮	・ごはん ・ナスのそぼろ炒め ・ヒジキの煮物	・サンドイッチ ・コンソメスープ ・果物
夕食	・ごはん ・肉じゃが ・モズク酢 ・キャベツと卵のすまし汁	・ごはん ・筑前煮 ・冷や奴 ・ホウレン草と油揚げのみそ汁	・ごはん ・クリームシチュー ・白菜と干しエビのお浸し ・キュウリとヒジキの和え物	・ごはん ・サバのみそ煮 ・五目豆 ・白菜とワカメのすまし汁	・ごはん ・アジの南蛮漬け ・みそ田楽 ・カボチャと小松菜のすまし汁	・ごはん ・カレーの煮つけ ・おからの炒り煮 ・里芋と大根のみそ汁	・ごはん ・刺身 ・サツマ揚げと白菜の煮物 ・白和え

ごはんの
摂取割合が多く、
欧米の影響は
わずかである



3日目の朝食

^{*}体内の酸化反応と抗酸化作用とのバランスが崩れて、酸化反応の方が過剰になり、体にとって好ましくない状態。老化をはやめたり、生活習慣病の原因にもなる。

有酸素運動を取り入れ、 動脈硬化の予防・改善を！

東京医科大学公衆衛生学分野 主任教授 ●井上 茂先生



運動は、肥満や動脈硬化性疾患のリスク軽減だけでなく、乳がんや大腸がんの予防にも効果のあることが示されています。また、メンタルヘルス面ではうつ病の予防・改善効果があり、さらには、介護予防や認知症予防にも有効です。



運動は動脈硬化を予防する

運動は、体力の維持・向上だけでなく、動脈硬化の予防に有効です。運動を行うことで、血圧が低下し、糖尿病の原因となるインスリン抵抗性※1が低下し、脂質代謝が改善し、血管内皮機能の改善によってブラーク

(動脈の内膜に生じた動脈硬化性の肥厚)が安定します。薬物療法などでは達成されにくい効果もあり、例えば善玉コレステロールであるHDLコレステロールの増加は運動に特有の効果として知られています。



中強度以上の有酸素運動を毎日30分以上行うことで効果が！！

では、実際にどのような運動をどのくらい行えばよいでしょうか。運動療法には種類、強度、頻度、時間の4つの要素が考えられます。日本動脈硬化学会、日本糖尿病学会、日本高血圧学会など13の学会がまとめた「脳心血管病予防のための包括的リスク管理チャート」※2では、身体活動・運動は「中強度以上の有酸素運動を中心に定期的に(毎日30分以上を目標に)行う」とあります。

まず、運動の種類ですが、「有酸素運動を中心に」とあります。動脈硬化には歩行や水泳などの有酸素運動が有効です。「中心に」とあるのは、他の種類の運動を組み合わせると、健康増進のために、さらに役立つ

からです。レジスタンス運動(いわゆる筋トレ)は体力を向上させてロコモティブシンドロームや介護予防につながります。柔軟運動は身体機能・関節機能の維持・向上やけがの予防に役立ちます。

運動の強度はメッツで表され、行っている

運動の種類

有酸素運動	歩行、水泳など 各種の動脈硬化リスク要因の改善	有酸素運動を中心に
レジスタンス運動	いわゆる筋トレ 筋量・身体機能の維持・向上:身体機能、フレイル、サルコペニア、ロコモ	
柔軟運動	体操、ストレッチ 身体機能の維持・向上:関節可動域、けが予防	

運動の活動量が安静座位の何倍に相当するかを示します。3メッツ未満が低強度、3～6メッツ未満が中強度、6メッツ以上が高強度とされているので、推奨される「中強度以上」は3メッツ以上に相当します。目安として「座って1メッツ、立って2メッツ、歩いて3メッツ」と覚えておくとうわかりやすいでしょう。つまり、「中強度以上」は歩くか、それ以上の強さの活動ということになります。

次に頻度と時間ですが、「定期的に(毎日30分以上を目標に)」となっています。しかし、必ずしも

30分間を継続して行う必要はありません。10分間ずつ3回に分けて運動してもよいとされています。

運動の強度

メッツ	生活活動の例	運動の例
1.8	立位(会話、電話、読書)	
2.0	料理や食材の準備、洗濯	
2.8	ゆっくりした歩行(平地、速い=53m/分)	
3.0	普通歩行(平地、67m/分)	ボウリング
3.5	子どもと遊ぶ(歩く/走る、中強度)	
4.0	自転車に乗る(≒16km/時未満、通勤)	卓球
4.3	やや速歩(平地、やや速めに=93m/分)	
5.0	かなり速歩(平地、速く=107m/分)	野球
6.0		バスケットボール、水泳(のんびり泳ぐ)
6.5		山を登る(0～4.1kgの荷物を持って)
7.0		ジョギング、サッカー
7.3		エアロビクス、テニス(シングルス)の試合
8.0	運搬(重い荷物)	
8.3		ランニング(134m/分)、水泳(クロール、ふつうの速さ、46m/分未満)
10.3		武道・武術(柔道、空手、ボクシングなど)



座っている時間が長いと、動脈硬化のリスクを高めかねない

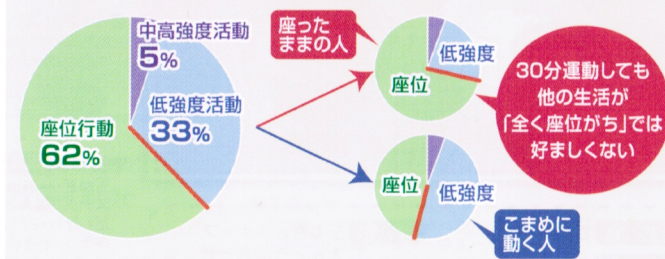
歩くなどの運動を毎日30分すれば、あとは何もなくて、家の中でごろごろしていてもよいのかというと、残念ながらそうではないのです。図は1日の平均的な過ごし方を示す調査結果ですが、中高強度の運動・身体活動は、起きている時間の5%程度で、残りの95%は座っているか、あるいは立ち仕事などの低強度の活動を行っています。

問題は右図の赤い線がどこにあるかということです。1日の活動量はこの赤い線の場所に大きく影響を受け、せきかく30分運動しても座っている時間が長いと心血管疾患、糖尿病、

がんなどのリスクが高くなってしまうことが示されています。

ですから、日常生活の過ごし方としては毎日30分以上の運動と共に、軽い立ち仕事やこまめに歩くなど座ったままの生活にならないよう、活動的な生活を送ることが大切です。

エネルギー消費量はどこで決まるか？



※1 すい臓から分泌され、血糖を下げるホルモンであるインスリンの効きが悪いこと。

※2 脳心血管病の予防を目的とし、関連学会の診療ガイドライン等を総合的に活用するためのツールとして作成。

健康診断などで脳心血管病のリスクを指摘された患者へのスクリーニングから生活習慣の改善、薬物療法まで総合的な治療の筋道を示したものです。

ごはんを主食とした一汁三菜の日本食で、 動脈硬化性疾患の予防を！

帝京大学臨床研究センター センター長 ●寺本 民生先生

日本女子大学家政学部食物学科 教授 ●丸山 千寿子先生

日本の食事は「一汁三菜」です。ごはんを主食(炭水化物の供給源)に、主菜(魚、肉、大豆・大豆製品、卵などで、たんぱく質・脂質の供給源)を1品、副菜(野菜やこんにゃくなどのいも類、きのこ、海藻類で、ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源)を2品、そして汁物を揃えることを基本としています。これらを揃えるだけで、自然に低エネルギーでバランスのよい食事をとることができます。

また、個々に碗や皿、小鉢に盛り分けて食べるので、1人分の食べる量がおのずとわかりやすく、量のコントロールがしやすくなっています。



朝の献立

ごはんが主食だから、納豆などの大豆製品を簡単にとることができます。



【材料】(1人分)

- ごはん…180g
- わかめ納豆
納豆…50g わかめ(塩蔵)…戻して10g
しょうゆ・練りがらし…適量
- 小松菜の炒め物
小松菜…60g ポンレスハム…10g
サラダ油…小さじ1 1/2 塩・こしょう…少々
- 玉ねぎとスナップえんどうのみそ汁
玉ねぎ…30g
スナップえんどう…10g
だし汁…2/3カップ
みそ…小さじ1 1/3

ポイント 主菜の納豆にわかめを加えるだけで、歯ごたえがよくなり、食物繊維もとることができます。

作り方 小松菜は5cm長さに切り、ポンレスハムは短冊切りにする。サラダ油で炒め、塩・こしょうで味をととのえる。

主食 ごはん
主菜 わかめ納豆
副菜 小松菜の炒め物
汁物 玉ねぎとスナップえんどうのみそ汁
その他 りんご、牛乳

●その他
りんご…1/4個
低脂肪牛乳…100ml

昼の献立

主菜にも野菜を加えて、
お弁当でも、野菜が多くとれるように工夫を！



【材料】(1人分)

- ごはん…180g ごま…適量
- さわらの野菜マリネ
さくら(切り身)…80g こしょう・小麦粉…適量
サラダ油…小さじ1 赤ピーマン…10g
セロリ…20g
サラダ菜…1枚
A[レモン汁…小さじ1
サラダ油…小さじ2
砂糖・塩・こしょう…少々]
- 根菜の煮物
ごぼう…30g れんこん…20g さといも…50g
さやいんげん…10g 昆布(乾)…1g だし汁…1/2カップ
しょうゆ…小さじ1 砂糖…小さじ1 みりん…小さじ1
- ブロッコリーのおかか和え
ブロッコリー…20g 削り節…1g しょうゆ・だし汁…少々
- その他
みかん…1個 ヨーグルト…100g

ポイント さわらのほか、サバやアジなどの青背の魚でも同様に作れます。レモンの酸味をきかせることで、塩分を控えることができます。

作り方 ①さわらは一口大に切り、こしょうをして、小麦粉をまぶし、サラダ油で色よく両面を焼く。
②赤ピーマン、セロリは乱切りにし、さつとゆで、①のさわらとともに、Aのマリネ液に漬ける。

主食 ごはん
主菜 さわらの野菜マリネ
副菜 根菜の煮物
副菜 ブロッコリーのおかか和え
その他 みかん、ヨーグルト

夜の献立

低エネルギーで、食物繊維たっぷりの
こんにゃくやきのこ類をうまく使い、ボリュームアップを！



【材料】(1人分)

- ごはん…180g
- 豚肉のすき焼き風煮
豚もも肉…80g ねぎ…50g 春菊…20g
しらたき…20g しいたけ…20g だし汁…1/2カップ
しょうゆ…小さじ1 1/3 砂糖…小さじ2 みりん…小さじ1
- にんじんサラダ
にんじん…50g ドライプルーン…10g キャベツ…30g
カッテージチーズ…20g オリーブ油…小さじ1
- 長いものソテー
長いも…50g サラダ油…適量 塩…少々
- すまし汁
三つ葉…10g 焼きふ…2g だし汁…2/3カップ
しょうゆ・食塩…少々 ゆず…適宜

ポイント 主菜は、牛肉よりコレステロールが少ない豚肉を選びましょう。煮すぎると肉がたかくなってしまいますので、サッと煮ます。

ポイント プルーンの甘味、カッテージチーズの酸味がドレッシングがわりになります。

主食 ごはん
主菜 豚肉のすき焼き風煮
副菜 にんじんサラダ
副菜 長いものソテー
汁物 すまし汁

一日のエネルギー量と栄養素 エネルギー 2,055kcal たんぱく質…83.4g 炭水化物…313.8g 食物繊維…21.2g
脂質…49.8g コレステロール…131mg 食塩相当量…6.9g

【エネルギー産生栄養素バランス】 たんぱく質…16.2% 脂質…21.8% 炭水化物…61.1%