

イワシの コチュジャンあえ

EPA : 0.5g/100g
DHA : 12.6g/100g

調理時間15分

1人分エネルギー量216kcal・塩分1.1g

材料 (2人分)

イワシ……………2尾分
(3枚おろし、または刺し身)
大根……………100g
ラディッシュ……………3個
春菊……………1/3束

【A (合わせておく)】

コチュジャン……………小さじ1
醤油……………大さじ1/2
砂糖……………小さじ1
ゴマ油……………大さじ1
白ゴマ……………適量



作り方

- 1 イワシは小骨を取り、3枚おろしの場合は皮をひき、食べやすい大きさに切る。大根は千切り、ラディッシュは2mm程度の薄切り、春菊は食べやすい大きさにちぎる。
- 2 大根、ラディッシュ、春菊を合わせて器に盛る。イワシとAのコチュジャンだれを絡めて野菜の上のせ、仕上げに白ゴマを振る。

動脈硬化予防で 元気なあなたを応援する！ 血液サラサラ生活

「最近コレステロールと中性脂肪が気になる・・・。」
「そんな食生活してると動脈硬化になるよ！」と言われた。
などなど普段の生活で気になること、いっぱいありますよね。
血液サラサラ生活始めませんか？
DHA・EPAいっぱいのレシピを紹介しします。チャレンジしてみてください。



焼きサンマと マイタケの炊き込みご飯

EPA : 0.3g/100g
DHA : 8.6g/100g

調理時間15分+炊き込み時間30分
1人分エネルギー量427kcal・塩分0.8g

作り方

- 1 サンマはわたを取って皮目に切り込みを入れ、塩を振って両面を焼く。大きいようなら半分に切る。マイタケは小房に分ける。
- 2 土鍋 (または炊飯器) に米、千切りにしたショウガ、マイタケ、サンマを入れ、醤油を加えて水加減をして炊く。炊きあがったらサンマの骨を取り身をほぐし、さっと混ぜる。仕上げに好みでスダチを搾る。

材料 (2人分)

サンマ……………1尾
マイタケ……………1パック
ショウガ……………1片
米 (洗っておく) ……1合
水……………180ml
塩……………少々
醤油……………大さじ1/2
スダチ……………適宜

ワンポイントアドバイス



血液をサラサラにする食材ということで、今回は魚の油について触れたいと思います。魚に豊富に含まれているDHAやEPAは中性脂肪や体内の悪玉コレステロールを減らす働きがあるとされています。体内では合成されないため、意識して取り入れることが大切です。

生協わかばの里 管理栄養士 玉越 聡



「青魚はからだにいいよ」と多くの方がご存知です。血中コレステロール値を下げるタウリンが豊富、脂肪に含まれる不飽和脂肪酸EPAなど血液の流れをよくする効果があり、昔から日本における重要なたんぱく資源としても食されてきました。青魚類は味付けが濃くなりがちですが「大根おろし」や「お酢」で工夫いただいています。

減塩アドバイザー 山本 友子

DHA

ドコサヘキサエン酸の略称。特にマグロなどの青魚の頭部に多く含まれています。血液の流れを良くし、脳の働きを活性化、記憶力の向上などの効果があります。

EPA

エイコサペンタエン酸の略称。特に青魚に多く含まれています。血小板凝集抑制効果 (血液サラサラ効果) があります。

新北病院建設状況



<2月18日現在>