

たんば食育クッキング



焼き豆腐とさつまいもの甘辛煮

1人分 エネルギー：約 197kcal 食塩相当量：1.4g 調理時間：約 20 分

【今月のポイント】大豆製品を使いましょう
大豆にはイソフラボンと呼ばれる成分が含まれ、コレステロール低下作用を有する女性ホルモンのエストロゲンに似た働きがあります。また、抗酸化作用もあるのでコレステロールの酸化を抑制し、動脈硬化を予防します。今月は、豆腐を使った煮物を紹介します。焼き豆腐は、水切りした堅めの木綿豆腐の表面に焼き目を付けたもので、絹ごし豆腐よりも水分が少なく、味がしみ込みやすい特徴があります。また、崩れにくいので煮

脂質異常症は、悪玉コレステロールや中性脂肪が増加し、肥満や動脈硬化、さらには心臓病、脳卒中などのリスクが高まります。特に女性は閉経後に注意が必要です。女性ホルモンには脂質のバランスを正常に維持する働きがあるので、ホルモンが減少する閉経後はバランスが乱れやすくなります。

問健康課（健康センターミルネ内）☎ 88-5750

材料
(2人分)

焼き豆腐	200g(2/3丁)
さつまいも	100g(中1/2本)
しめじ	50g(小1/2パック)
絹さや	6本
*酒	大さじ1
*砂糖	大さじ1
*醤油	大さじ1

①焼き豆腐は 1.5cm 幅に切り、さつまいもは 1cm 幅の半月切り（小さいものは輪切り）にする。

②しめじは子房に分け、絹さやは筋を除いて斜め半分に切る。

鍋に*を入れて軽く混ぜ、さつまいも、焼き豆腐、しめじの順に加え、ふたをして中火にかける。

③煮立てば弱めの中火で 10 分程度、水分が少なくなるまで煮る。

（絹さやは、煮終わる 2 分ほど前に加える）



さつまいもは切ってから時間がたつと黒く変色するので、使うまでは水に浸しておきましょう。

栄養士からの一言

今月は、脂質異常症を予防、改善するための食事ポイントを紹介します。（第4回）



今年度は、日々の食生活と関連の深い生活习惯病（高血圧・糖尿病・脂質異常症）をテーマにしています。

昭和20年代まで「不治の病」と呼ばれた結核ですが、治療薬の普及により、患者数と死亡率は激減してきました。しかし、今でも年間1万人以上の新たな患者が発生し、約2千人が死亡する日本の主な感染症です。

結核の症状は、早期には、長く続く咳や痰、全身の倦怠感など、ほかの感染症と変わらないことがあります。また、進行すると、咳やくしゃみによって空気中に結核菌が飛び散り、菌を吸い込んだ周囲の人々まで感染が広がってしまう恐れがあります。

結核は、早期発見で完治します。

食生活を見直して生活习惯病予防

結核は「今」の病気です