



たんば食育クッキング

～食生活を見直して生活習慣病予防～

- 「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

🌱 脂質異常症で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、心臓病、脳卒中などのリスクが高まります。血液中の脂質バランスが乱れる原因は、脂っこい食べ物の摂りすぎだけではなく、甘いお菓子・飲み物やアルコールの過剰摂取、運動不足、喫煙などの生活習慣も関係しています。



【ポイント：色の濃い野菜を食べましょう】

🌱 動脈硬化は酸化された悪玉コレステロールが原因にもなるので、酸化を防ぐことも大切です。酸化を防ぐ働きのある物質を「抗酸化物質」と呼び、この物質は色の濃い緑黄色野菜に多く含まれるので、積極的に食べましょう。



鶏肉と彩り野菜のオイスターソース炒め



肉の脂の摂りすぎは、血液中の脂質バランスを乱す原因にもなるので、脂肪分が少ない鶏むね肉を皮を除いて使っています。



memo

エネルギー
206kcal

塩分
1.6g

鶏むね肉はパサつきやすいですが、片栗粉をまぶすとやわらかく仕上がります。

<材 料*2人分>

鶏むね肉（皮なし）	150g
片栗粉	適量
にんじん	1本（150g）
ブロッコリー	50g
油	大さじ1
a { オイスターソース	大さじ1
しょうゆ	小さじ1

<作り方>

- ①鶏肉は大きめのそぎ切りにして、片栗粉を全体にまぶす
- ②にんじんは皮をむき、そのままピーラーで削る
- ③ブロッコリーは子房に分けて耐熱皿にのせ、水少量をかけてラップをしレンジ（600W）で約1分半加熱する
- ④フライパンに油を中火で熱して①の鶏肉を加え、両面の色が変われば②を加えて5分ほど炒める
- ⑤鶏肉に火が通ったら③とaを加えてさっと炒め合わせる