

健診の結果からわかる 生活習慣病予防レシピ

毎年の健康診断で数値が悪い項目はありませんか？
健診結果と照らし合わせることで、あなたに合った生活習慣病予防レシピがわかります。

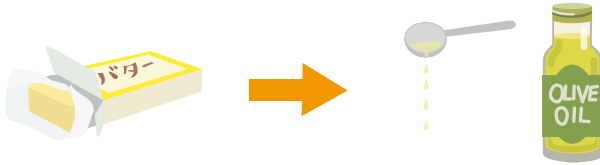
脂質異常

●放っておくと…

中性脂肪は、エネルギー源としての役割を持つ大切な物質です。しかし、増え過ぎると動脈硬化を促進し、心筋梗塞や脳梗塞のリスクを高めます。

●食生活の心がけ

食物繊維はコレステロールを下げる働きがあるので、積極的にとりましょう。また、植物や魚の脂肪分に多く含まれる不飽和脂肪酸は、LDL（悪玉）コレステロールを減らす働きがあります。バターなどの動物性の油より、オリーブオイルやゴマ油などの植物性の油を使ったり、魚を食べたりなど、上手に脂肪をとりましょう。



健診数値の見方

中性脂肪 (mg/dL)		
適正	保健指導が必要	医療機関を受診
149 以下	150 以上	300 以上

HDLコレステロール (mg/dL)		
医療機関を受診	保健指導が必要	適正
34 以下	39 以下	40 以上

LDLコレステロール (mg/dL)		
適正	保健指導が必要	医療機関を受診
119 以下	120 以上	140 以上

Non-HDLコレステロール (mg/dL)		
適正	保健指導が必要	医療機関を受診
149 以下	150 以上	170 以上

小麦粉やバターを使わないからヘルシー！

豆腐のヘルシーグラタン



ホワイトソースを小麦粉やバターではなく豆腐で作るので、カロリーとコレステロールを大幅にカットできます。

材料 (2人分)

絹ごし(充填)豆腐	1/2丁
コンソメ(顆粒)	小さじ2
牛乳	50ml
白味噌	大さじ1
塩・胡椒	少々
なす	1本弱

カロリー：231kcal 塩分：1.9g

トマト	1個
本しめじ	1/5パック
マカロニ	40g
サラダ油	少々
パセリ	少々
粉チーズ	少々

作り方

- 絹ごし豆腐は水切りをするため、耐熱皿でラップをせずに電子レンジ(500W)で3分程加熱し、ザル等にかけて水切りをして粗熱をとる。
- ①をフードプロセッサーかミキサーに入れ、②の材料を加えてなめらかになるまで混ぜ合わせてホワイトソースを作り、塩・胡椒で味をととのえる(固さは牛乳の量で調整)。
- なすとトマトは3mm程度の厚さに輪切りにし、本しめじは石づきを切り落としてほぐし、マカロニは少し固めに茹でしておく。
- グラタン皿に薄く油をひいてからマカロニを広げ、その上になす・トマト・本しめじを並べ、②で作ったホワイトソースをかける。
- ④の上に刻んだパセリ、粉チーズをふってオープンで焼く(220℃で約12分がめやすです。オープンにより時間は多少異なります)。

中性脂肪を撃退

サバのゴマ味噌焼き



サバやサンマなどの青魚に多く含まれるDHA・EPAという成分には、コレステロール値を下げる働きがあります。

材料 (2人分)

サバ	2切
塩・胡椒	適量
小麦粉	適量
ゴマ油	大さじ1

カロリー：386kcal 塩分：1.1g

【合わせ調味料】

中華だし	小さじ1/2
合わせ味噌	小さじ1
醤油	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
すりゴマ	大さじ1
水	大さじ3

作り方

- 合わせ調味料の材料を混ぜ、少し煮詰めておく。
- サバは余分な水気をキッチンペーパーでとってから塩・胡椒し、小麦粉をまぶしておく。
- フライパンにゴマ油をひき、サバを中火で皮面から焼き、裏返してこんがり焼く。
- サバを①の合わせ調味料と絡めて焼く。