



あなたの脳を
守りたい

献立付き！脳の血管を健康にする献立 ～旬の食材で脳卒中予防～

脳卒中は高血圧、糖尿病、脂質異常症が誘因となる場合が多いため、これらを予防する食生活を心がけることが大切です。特にたんぱく質、ビタミン、ミネラルが不足すると、血管が破れやすく、出血しやすくなります。そこで今回は、脳の血管を健康にするレシピを紹介致します。



芽吹きの中

春は冬の間に脂肪を蓄え細胞も沈静下している身体が目覚める季節です。気温が暖かくなるにつれ、新陳代謝が活発になり、内臓の働きも活発化し、脂肪や老廃物を排出して段々と冬の身体から春の身体へと変化していきます。

春は新しい環境でストレスを受けやすく、体調不良を起こすことがあります。旬の食材で、スムーズに体を目覚めさせ、心身ともにリラックスして、変化の大きなこの季節を上手に乗り切りましょう。



4・5月の旬の食材を使ったおすすめレシピ～脳卒中予防の季節の献立～

旬の食材で体調万全！旬の食材には、私たちの体調を整える成分が含まれています！

日本には四季があります。季節ごとに食べごろを迎える食材があり、それを「旬のもの」と呼びます。旬の食べ物は、安価で、新鮮で栄養価も高く、その時期に起こりやすい体調不良をカバーする効果が期待できる成分が多く含まれています。

料理に上手に取り入れながら、自然の恵みをしっかり受け四季の変化を楽しむことも食への楽しさに繋がります。



新じゃがとアスパラのサラダ



- ・調理時間 約 15 分
- 〈栄養価 (1 人分)〉 エネルギー 136 kcal
- たんぱく質 8.4 g 脂質 6.6 g
- 炭水化物 11.4g 塩分 1.1 g
- 糖質 9.2 g

栄養士からのワンポイント！

電子レンジで加熱することで、ビタミンCなどの栄養成分の損失をなるべく防ぐことができます。

裏面へ

材料 (1人分)

じゃがいも 30g
 アスパラガス 30g
 カラーピーマン 20g
 リーフレタス 30g
 ベーコン 30g
 マヨネーズ低カロリータイプ 8g
 果実酢 りんご酢 2g
 粉チーズ パルメザン 小さじ1

作り方

- 1.新じゃがは電子レンジで8~10分位火を通す。
- 2.アスパラ・カラーピーマンはさっと茹でて、この大きさにカットする。
- 3.レタスは、リーフやフリンジレタスなど、葉に変化のある方が盛り付け時に映える。
- 4.ベーコンは1cmの短冊に切って、湯通しする。
- 5.チーズ風味のドレッシング→マヨネーズに果実酢を少し入れ、よく混ぜる。次に粉チーズを入れて更に混ぜる。

アジのパン粉焼き

・調理時間 約 15~20分

〈栄養価 (1人分)〉 エネルギー318kcal

たんぱく質 29.0g 脂質 15.7g

炭水化物 12.6g 塩分 0.6g

糖質 10.5g

材料 (1人分)

真あじ(中) 1匹 (3枚おろしの1枚)
 食塩 少々
 こしょう 少々
 薄力粉 小さじ1
 卵 1/3個
 パン粉 大さじ2杯
 オリーブ油 小さじ2杯
 乾燥パセリ お好みで

作り方

- 1.アジは3枚おろしにする(スーパーなどでお願いすればやってくれることもあります)。水でさっと洗い、キッチンペーパーで水分をとる。
- 2.アジに塩、こしょうをふる。
- 3.アジは、小麦粉→卵→パン粉の順でくぐらせる。
- 4.フライパンに油を熱し、アジの皮目を下にして中火弱で両面を各4分位火が通るまで焼く。焼きあがったらお好みでアジにパセリをかける。

管理栄養士からのコメント

安くて美味しい食卓の味方、アジ。100gあたり230mgほど含まれている EPA は、血液サラサラ効果で脳卒中や心筋梗塞のリスクを軽減して若々しい身体作りを助け、さらに脂質代謝を促進してコレステロールや中性脂肪を減らす抗メタボ効果も期待できます。また認知症予防やアルツハイマーの予防効果があり、精神の安定や脳の働きを良くする DHA も100gあたり440mgとたっぷり！

そして、たんぱく質も多く含んでいながら低カロリー。アジはダイエットにもぴったりの魚なのです。

