

## 「脂質異常症の予防について」

### ＜ポイントを抑えた食材選びと調理方法＞

押し麦入りご飯 米1合(150g)の場合

押し麦15g(約大さじ1杯半)+ 精白米135g



### 大麦スープ

材料	1人分(g)	5人分(g)
押し麦	3	15
玉葱	20	100
ニンジン	5	25
ゴボウ	10	50
ネギ	5	25
しめじ	5	25
オリーブ油	1	5
しょう油	1	5
固形コンソメ	0.8	4
食塩	0.1	0.5
酒	2	10
生姜	1	5
水	130cc	650cc

#### ポイント

\* 食物繊維をとります。  
押し麦に含まれる食物繊維には水溶性食物繊維が多く、コレステロールの吸収を穏やかにし、体外に排出してくれる働きがあります。  
また食後の血糖値を緩やかに上昇させます。

エネルギー	43kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	1.1g
炭水化物	7.4g
食塩相当量	0.7g
食物繊維	1.6g

### ＜作り方＞

- ① 玉葱は粗みじん切りにする。
- ② ニンジンはいちょう切りにする。
- ③ ゴボウは皮をこそげて、うすい半月またはいちょう切りにする。
- ④ しめじは石づきをとって、ほぐす。
- ⑤ ネギは青みのところをうすめの小口切りにする。
- ⑥ 鍋にオリーブ油を入れ、玉葱・ニンジン・ゴボウ・しめじをよく炒める。
- ⑦ 水を加え、さっと洗った押し麦を入れる⇒蓋をして中火で10分煮る。  
⇒調味料Aを加える⇒火をとめて、ネギを入れる。
- ⑧ 器におろした生姜(皮つき)を入れ、スープをそそいでいただく。

## 鯖のホイル焼き

材料	1人分(g)	5人分(g)
鯖	60	60g×5切れ
食塩	0.1	0.5
酒	1	5
コショウ	適宜	適宜
玉葱	40	200
ミニトマト	30	150
えのき茸	10	50
パプリカ	15	75
干しひじき	2	10
南瓜	20	100
ニンニク	2	10
味噌	4	20
しょう油	1	5
ごま油	1.5	7.5
砂糖	0.3	1.5
いりごま(白)	0.3	1.5

### ポイント

\* 鯖などの青魚をとります  
これらに含まれる脂(EPA・DHA)には、悪玉コレステロールを減らし、血栓がつかられにくくなる働きがあります。ホイル焼きにすると、EPA・DHAが効果的にとれます。  
海藻(ひじき)には水溶性食物繊維が多く含まれています。

エネルギー	201kcal
たんぱく質	14.9g
脂質	9.4g
炭水化物	14.9g
食塩相当量	1.1g
食物繊維	3.6g

### <作り方>

- ① 鯖はさっと水洗いし、キッチンペーパーでよく水気を取り、Bで下味をつける。
- ② 玉葱は1cm巾ぐらいの半月に切る。
- ③ ミニトマトは半分に切る。
- ④ えのき茸は石づきをとり、食べやすい長さに切り、ほぐしておく。
- ⑤ パプリカは食べやすい大きさに切る。
- ⑥ 干しひじきは戻して、キッチンペーパーでよく水をきっておく。
- ⑦ 南瓜は食べやすい大きさの薄切りにする。
- ⑧ ニンニクはすりおろす。
- ⑨ 調味料Cとすりおろしたニンニク、南瓜以外の野菜をすべて混ぜ合わせる。
- ⑩ アルミホイルに具の1/3量⇒鯖⇒残りの具の2/3量⇒南瓜を順にのせて、ホイルの口を閉じる。
- ⑪ フライパンにホイルを並べ、お湯を入れて蓋をし、中火で約10～15分焼く。
- ⑫ 火がとおったら、ホイルの口を開け、胡麻をひねっていただく。

## 豆腐サラダ

材料	1人分(g)	5人分(g)
木綿豆腐	70	350
りんご	20	100
ニンジン	15	75
オリーブ油	0.3	1.5
干しブドウ	4	16
ヨーグルト	10	50
スキムミルク	5	25
レモン汁	5	25
食塩	0.4	2
砂糖	0.2	1
クルミ	3	15

### ポイント

\*大豆や大豆製品をとりま  
す  
大豆たんぱくは余分なコレ  
ステロールを体外へ排泄  
させる働きがあり、結果とし  
てコレステロール値を低下  
させます。

エネルギー	128kcal
たんぱく質	7.4g
脂質	5.7g
炭水化物	12.7g
食塩相当量	0.5g
食物繊維	1.4g

### <作り方>

- ① 豆腐は最初の重量の約70%になるまで水切りをする。(350g→約240g)  
⇒キッチンペーパーで水気をとる。
- ② りんごは皮をむき、いちょう切りにする。
- ③ ニンジンは引き切りし、オリーブ油を混ぜ合わせ、電子レンジにかける。
- ④ 豆腐・りんご・ニンジン・干しブドウをボールに入れる。  
⇒Dを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 刻んだクルミを天盛りしていただく。

### 栄養価

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	食物繊維
ご飯100g	532Kcal	26.0g	16.7g	69.7g	2.3g	7.2g
ご飯120g	564Kcal	26.6g	16.8g	76.6g	2.3g	7.4g
ご飯150g	612Kcal	27.4g	16.9g	87.2g	2.3g	7.6g

### 押し麦

押し麦は、大麦の外皮や糠を取り除き、加熱して蒸気を加えローラーの間を通して平らにして、乾燥・冷却したものです。大麦を麦めしにする際に、そのままだと水を吸いにくく、固くなってしまう事から、このような加工をし、食べやすくしています。でんぷん質が非常に多く、プチプチした食感が特徴でゆでると、トロミが出ます。

「食物繊維の働きと重要性について」 日本食物繊維学会市民公開講座

～ 大麦には水溶性と不溶性がバランス良く含まれる～

水溶性と不溶性の両方がバランス良く含まれている食材はあまり多くないが、大麦(押し麦)には100g中に水溶性食物繊維が6g、不溶性食物繊維が3.6gとバランス良く含まれている。大麦の水溶性食物繊維は精製しても食物繊維の量がほとんど減ることもない。また、でんぷんを取り囲むように分布しているため、一定量のでんぷんは消化されずに大腸まで届き水溶性食物繊維とともに、腸内細菌の恰好の餌となり、悪玉菌が生息しにくい腸内環境を整えることも考えられるという。

大妻女子大学 家政学部教授の青江誠一郎氏 <日本食品機能研究会ホームページより>

標準計量スプーンによる重量・食塩相当量表 (単位 g)

食品名	小さじ1杯(5ml)	小さじ1杯の食塩相当量	大さじ1杯(15ml)	大さじ1杯の食塩相当量
食塩	6	6	18	18
しょうゆ(こいくち)	6	0.9	18	2.7
しょうゆ(うすくち)	6	1	18	3
味噌(淡色辛みそ)	6	0.7	18	2.1
ウスターソース	6	0.5	18	1.5
中濃ソース	6	0.3	18	0.9
トマトケチャップ	5	0.2	15	0.6
マヨネーズ	4	0.1	12	0.3
酢	5	0	15	0
みりん	6	0	18	0
砂糖	3	0	9	0
油	4	0	12	0
小麦粉・片栗粉	3	0	9	0
わさび粉・カレー粉	2	0	6	0
チューブ入り わさび	6	0.4	18	0.8
チューブ入り 和からし	6	0.4	18	0.8
チューブ入り 生姜	6	0.1	18	0.2