



「アボカド」は悪玉コレステロール値を下げたりコレステロールの吸収を抑える効果があります。また、アーモンドなど同様に豊富に含まれるビタミンEには抗酸化作用があるため、コレステロールの酸化や蓄積を防ぐ働きがあります。さらに、ビタミンCが豊富な赤ピーマンなどと一緒に摂るとより効果的です。

ヘルシー&優しいレシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。



豚もも肉とアボカドのソテー

(1人分) ●357 kcal ●塩分1.4 g

材料(2人分)

豚もも薄切り肉	200g
アボカド	1個
たまねぎ	1個
エリンギ	2本
赤ピーマン	1個
スライスアーモンド	適量
オリーブ油	小さじ1
A 塩、黒こしょう	各少々
レモン汁	小さじ4
しょうゆ	小さじ2

作り方

- ①豚もも薄切り肉は4~5cmの長さに切って塩、こしょう各少々(分量外)で下味をつける。アボカド、たまねぎ、エリンギ、赤ピーマンはそれぞれ食べやすい大きさに切る **Point 1**。
- ②熱したフライパンにオリーブ油を入れて豚肉を炒め、火が通ったらたまねぎとエリンギと赤ピーマンを加えて炒める。
- ③最後にアボカドを加えてかるく炒め合わせ **Point 2**、**A**で味付けをして器に盛り、最後にスライスアーモンドをふりかける。

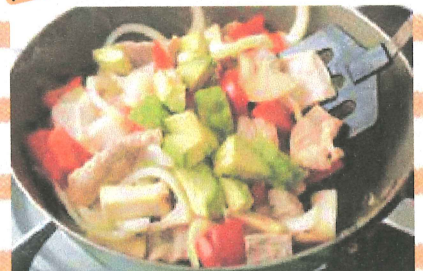
コレステロールが
高い人への
おすすめメニュー

●料理制作●
料理研究家・栄養士
今別府靖子
●撮影●
今別府絳行

Point 1 それぞれの材料の切り方



Point 2 アボカドは最後に加えて崩れないように全体をかるく炒め合わせる





「アスパラガス」に含まれるアミノ酸のひとつであるアスパラギン酸や、キャベツやたまねぎなど野菜に多く含まれる食物繊維には糖質の代謝を促進して血糖値の上昇を抑える働きがあります。

ヘルシー&優しいレシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気を使いつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。



さわらの洋風南蛮漬け

●311 kcal ●塩分1.6 g

材料(2人分)

さわらの切り身	2切れ
薄力粉	適量
オリーブ油	適量
新たまねぎ	1/2個
春キャベツ	2枚
にんじん	1/4本
アスパラガス	2本
さやえんどう	6枚
A 酢	大さじ2
レモン汁	大さじ1
白ワイン	大さじ2
オリーブ油	大さじ1
塩	小さじ1/2
黒こしょう	少々

作り方

- ①たまねぎは薄切り、キャベツとにんじんは細切り、アスパラガスは根本の硬い部分を切り落として4等分に切り、筋取りしたさやえんどうと一緒にサッとゆでておく。
- ②Aでマリネ液を作り、①と混ぜ合わせる。
- ③さわらの切り身は4等分に切ってから薄力粉を薄くまぶし、オリーブ油を多めに入れたフライパンに入れて両面をよく焼く。

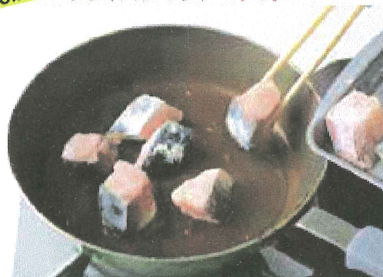
Point 1

- ④③をすぐに②に漬け込んで冷蔵庫で1時間程冷やす。 **Point 2**

血糖値が
高い人への
おすすめ
メニュー

●料理制作●
料理研究家・栄養士
今別府靖子
●撮影●
今別府絳行

Point 1 小麦粉をまぶしたさわらをフライパンでソテーする。



Point 2 マリネ液と合わせた野菜にソテーしてすぐに漬け込む。



ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府絳行
今別府靖子

ローズマリー / タイム



ハーブには「香り」「色」「辛みをつける」という特徴があり、とくに肉や魚などの臭みを抑える効果がある。また、ハーブを上手に使うと、塩分を控えながら美味しく仕上げることもできるのも大きなメリット。血圧が気になる人は、調味料の選択肢として利用したい。ローズマリーは肉や魚のソテーに、タイムは煮込み料理にも向いている。

*ローズマリー…疲労回復、強壮、血液循環促進、消化促進、抗酸化作用などがある。

*タイム…強い殺菌力と抗ウイルス作用がある。



材料



Point 1 硬い芯の部分を取り除いて刻んだハーブを塩とこしょうと混ぜ合わせ、鯛の切り身の表面にまぶしておく。



Point 2 焼き始めは身が反り返るので、フライ返しで軽く押さえる。7:3くらいで皮側から弱火でじっくり焼く。

鯛のハーブ焼き

1人分 ●262kcal
●塩分0.4g

材料(2人分)

- 鯛の切り身 …………… 2切れ
- A { 塩、こしょう …………… 各少々
- ローズマリー …………… 適量
- タイム …………… 適量
- 新玉ねぎ …………… 1/2個
- 新じゃが芋 …………… 2個
- プチトマト …………… 2個
- にんにく(みじん切り) …………… 1かけ
- レモン …………… 1/2個
- オリーブ油 …………… 大さじ1

*今回使用した「スキレット」は1人分の大きさですが、2人分まとめて作る場合は19cm、20cmの大きさ、または家庭用のフライパンでも代用可能です。

作り方

- 1 鯛にAの塩、こしょう、刻んだハーブをまぶして10分ほどおく **Point 1**。
- 2 新玉ねぎは薄切りにする。新じゃが芋はよく洗って皮ごと食べやすい大きさに切り、下ゆでしておく。
- 3 加熱したスキレット(フライパンでも可)にオリーブ油とにんにくを入れて中火で炒め、香りが立ってきたら鯛の皮側から焼く。フライ返しで身を押さえて皮はパリッと焼き上げ **Point 2**、裏側も同じように焼いて、いったん皿などに取り出す。
- 4 オリーブ油(分量外)を少し足して2を炒め、3の鯛を戻し、レモンとローズマリー(少量)を添える。

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府絳行
今別府靖子



サバのトマト煮

1人分 ●241kcal
●塩分1.6g

缶詰を使うので魚の面倒な下処理が不要。
火や油を使わずに電子レンジでチンするだけの、
お手軽・時短調理向きのレシピです。

材料(2人分)

サバ水煮缶 …… 1缶(200g)
玉ねぎ …… 1/4個
セロリ …… 1/4本
ズッキーニ …… 1/2本
赤パプリカ …… 1/2個
にんにく …… 1かけ
カットトマト水煮缶 …… 200g
塩、こしょう …… 各適量
イタリアンパセリ …… 適量

*電子レンジの機種によって分量や加熱時間を調整してください。

作り方

- 1 玉ねぎとセロリはみじん切り、ズッキーニは1cm幅小口切り、パプリカは乱切り、にんにくは包丁の腹で潰す。
- 2 深さのある耐熱容器に1を入れて上からトマト水煮を加えてラップをして、電子レンジ(600w)で約5分加熱する **Point1**。
- 3 いったん取り出して、ズッキーニとパプリカ以外をスプーンで潰しながら全体を混ぜ、サバの水煮を汁ごと加える **Point2**。
- 4 ラップをしてさらに電子レンジ(600w)で約3分加熱し、塩、こしょうで味を整えて軽く混ぜ合わせ、器に盛り付ける。あればイタリアンパセリをのせる。

サバ缶(サバの水煮)



青背の魚であるサバは、不飽和脂肪酸のDHA・EPAの含有量が豊富。これらは血中の中性脂肪やコレステロール値を調節する働きがあり、血栓や動脈硬化の予防に役立ちます。缶詰を使うので手やまな板の汚れや臭いも気にならないため、魚料理が苦手な人にもおすすめ。

* * *



材料



Point1 サバ缶以外の材料を先に加熱することで、野菜が柔らかくなってトマトと馴染み、サバを加熱しすぎるのを防ぎます。



Point2 サバの水煮を汁ごと使います。汁と油には旨味と栄養が溶けているので、捨てずに加えましょう。

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府絳行
今別府靖子



野菜たっぷり
おにぎらず

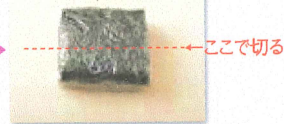
1人分
●477kcal
●塩分1.7g

サーモン



体内では合成できない良質のタンパク質である必須脂肪酸と生活習慣病の予防効果があると言われているDHAやEPAを含む必須脂肪酸「オメガ3」が多く含まれています。また、ビタミン類をはじめ優れた抗酸化作用のある「アスタキサンチン」などの活性酸素を除去する成分が豊富に含まれており、エイジングケアに欠かせない成分のひとつでもあります。

切る方向を
間違えないように
注意しましょう



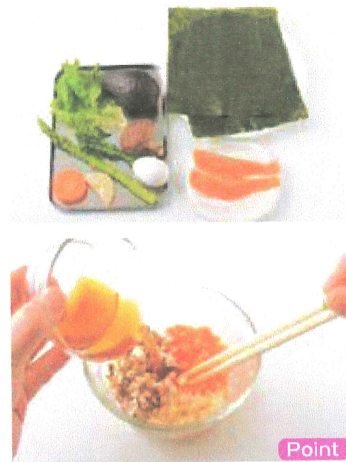
-
- 海苔の真ん中にご飯(1/4量)を四角に広げる
 - ご飯の上に炒り卵をのせる
 - アスパラガスと菜の花を交互にのせ、最後にご飯を1/4のせる
 - 左右の海苔を真ん中に向かってラップごと折りたたむ
 - ラップで全体を包む
 - 海苔の合わせ目を下にして、海苔が落ち着くまでそのまま置いておく

材料(2人分)

- ご飯……………茶碗2杯分
合わせ酢(酢、砂糖 各人さじ2)
 (塩 小さじ1/4)
- たけのこの水煮……………10g
しいたけ……………1個
にんじん……………20g
- A** だし……………50cc
しょうゆ……………小さじ1
砂糖……………小さじ1
みりん……………小さじ1/2
- B** 卵……………1個
(砂糖、みりん 各小さじ1)
アスパラガス……………1本
菜の花……………1本
- C** アボカド……………1個
サーモン……………2枚(約20g)
レタス……………1枚
焼き海苔(全形)……………2枚

作り方

- 炊きたてのご飯に合わせ酢を混ぜ合わせて酢飯を作っておく。
- たけのこ、しいたけ、にんじんは粗みじん切りにして耐熱容器に入れて**A**を混ぜ合わせ、電子レンジ(500w)で約3分加熱して冷まし、汁気を除いてご飯と合わせておく**Point**。
- 卵は砂糖とみりんを加えて溶き混ぜ、フライパンに油少々(分量外)を入れて炒り卵にする。アスパラガスと菜の花は色よく茹でて、菜の花は水気をよく絞り、それぞれ4等分に切る。アボカドは薄切りしてかるくレモン汁(分量外)をかける。
- ラップの上に焼き海苔を広げ、中心に混ぜご飯の1/4のをせ、**B**の具材をバランスよく並べ、その上に混ぜご飯の1/4のをせる。
- 海苔の4つ角を真ん中に向かって折りたたみ、ラップで包みこみ、海苔がしっとりしたらカットする。
- C**の具材も同じように作る。



Point
火の通りが早く均一になるように、同じような小さめの大きさに切って調味料と混ぜ合わせてラップをして加熱することで、電子レンジでお手軽にできます。

オイルサーディンの和風パスタ

ヘルシー
&
簡単
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府紘行
今別府靖子



1人分 ●545kcal
●塩分1.3g

“サラサラ血液”を作るために欠かせない魚の栄養がたっぷり！缶詰を使った、手軽で美味しいパスタです。

材料(2人分)

全粒粉スパゲッティ……………160g
オイルサーディン(缶)……………1缶
ひじき水煮……………50g
芽ねぎ……………適宜
にんにく……………1かけ
しょうゆ……………大さじ1/2
塩、黒こしょう……………各適量
オリーブ油……………大さじ1

作り方

- 1 にんにくはみじん切り、芽ねぎは根元を切り落とす。
- 2 鍋にたっぷりの湯を沸かして塩を加え、スパゲッティを表示より1分短くゆでる。
- 3 フライパンにオイルサーディンの油とオリーブ油とにんにくを入れて中火で熱し**Point①**、香りが立ったらオイルサーディンの身を加え、粗くほくしながらこんがり炒める**Point②**。
- 4 ひじきの水煮としょうゆを加えて炒め合わせる。ゆで上がったスパゲッティを加えてさらに混ぜ合わせ、器に盛って芽ねぎを添える。

- * 全粒粉でない通常のスパゲッティでも美味しく作れます。
- * 芽ねぎは細ねぎで代用可能です。
- * にんにくはチューブでも代用できますが、炒める際の油はねに注意してください。

オイルサーディン缶(イワシの油漬け)

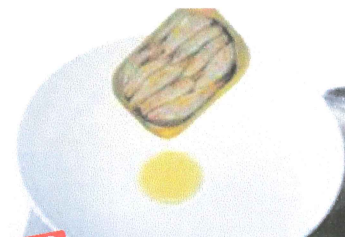


イワシなどの青魚はカルシウムやビタミンDのほか、血液をサラサラにし動脈硬化を予防する必須脂肪酸のDHA・EPAも豊富。缶詰なら骨や煮汁ごと食べられるので、栄養を余すことなく効率的に摂取できます。コンビニなどで手軽に買えるのもポイントです。

* * *



材料



Point① オイルサーディンの油には魚の旨味がたっぷり含まれているので捨てずに使しましょう。



Point② オイルサーディンはカリカリに焼くことでさらに美味しさが増します。

にらたっぷり! 簡単レンジチャプチェ

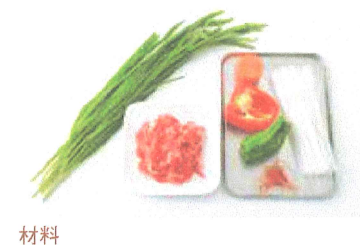
ヘルシー
&
簡単
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府紘子



* * *



Point 1 春雨は一番下に入れるので水戻しが不要、さらに味もしっかりしみ込むので時間のない時にもおすすめです。



Point 2 途中で一度かき混ぜることで全体に味が回るようにします。

ボウルひとつでスタミナチャージ!
レンジで簡単、
火を使わないお手軽レシピです。

1人分 ●335kcal
●塩分1.7g

材料(2人分)

牛薄切り肉…………… 100g
にら…………… 1束
にんじん…………… 1/4本
ピーマン…………… 1個
赤パプリカ…………… 1/2個
春雨…………… 40g
A 麺つゆ(3倍希釈) …… 大さじ2
水…………… 100ml
ごま油…………… 大さじ1
白ごま…………… 適宜
糸唐辛子…………… 適宜

作り方

- 1 牛肉は細切り、にらは5cm長さ、にんじんは細切り、ピーマンと赤パプリカはヘタと種を取り細切りにする。
 - 2 大きめの耐熱ボウルに、春雨(水で戻さなくてよい)、にんじん、にら、ピーマン、赤パプリカ、牛肉の順でのせて **Point 1**、Aを回しかける。
 - 3 2にラップをして電子レンジ(500w)で5分加熱する。いったん取り出して上下を返すように混ぜ合わせ **Point 2**、ラップをしてさらに3分加熱する。
 - 4 全体をよく混ぜ合わせて器に盛り付け、白ごまをふりかけて糸唐辛子をのせる。
- * 辛味が好きな方は、チリパウダーなどをお好みで加えてください。
* にらの半量、またはお好みの分量を、黄にらに置きかえても、美味しくいただけます。



エネルギー◎282kcal
塩分◎1.3g

野菜たっぷり ベジフッキング

料理制作
管理栄養士 宗像伸子



1日の野菜摂取の目標は350g。
成人の平均摂取量は290gですから、60g不足しています。
ビタミン・食物繊維が豊富で低カロリーの野菜は、メタボ予防・改善の強い味方。
食事のメインを野菜たっぷりメニューにして、無理なく野菜不足を解消しましょう。

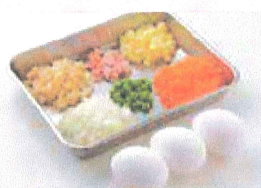
材料(2人分)

卵……………3個
ベーコン……………10g(小1枚)
たまねぎ……………40g(1/5個)
人参……………40g(1/4本)
たけのこ(ゆで)……………40g(1/4個)
グリーンピース(生)……………20g
油……………全部で12g(大さじ1)
塩……………1g(小さじ1/6)
プロセスチーズ……………20g
レタス……………40g
ベビーリーフ……………10g
プチトマト……………4個
フレンチドレッシング……………10g(小さじ2)

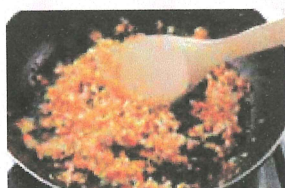
つくり方

- ①たまねぎ、人参、ゆでたけのこは粗みじん切りにする。
- ②グリーンピースはゆでる。
- ③ベーコンは1cm角に切る。
- ④フライパンに油大さじ1/2をあたため、③とたまねぎを炒め、人参、ゆでたけのこを入れて炒め、塩で調味して冷ます。
- ⑤卵は割りほぐし、④を入れ、②と5mm角に切ったチーズを加える。
- ⑥フライパンに油大さじ1/2をあたため、⑤を入れて箸で大きく混ぜ、半熟状になったら火を弱めてふたをして焼く。
- ⑦レタスは洗って小さくちぎり、ベビーリーフ、プチトマトを合わせてドレッシングであえる。
- ⑧⑥を切り分けて器に盛り、⑦を添える。

春らしい彩りの
野菜たっぷりオープンオムレツ。
チーズが入って
コクもあります。



材料



4



5



6



エネルギー◎467kcal
塩分◎1.6g

春野菜ス。パゲツティ

春野菜たっぷりの彩り豊かな一品。
お肉も入ってポリウム満点です。

野菜たっぷり ベジクッキング

料理制作
管理栄養士 宗像伸子

1日の野菜摂取の目標は350g。
成人の平均摂取量は292gですから、60g不足しています。
ビタミン・食物繊維が豊富で低カロリー野菜は、メタボ予防・改善の強い味方。
食事のメインを野菜たっぷりメニューにして、無理なく野菜不足を解消しましょう。

材料(2人分)

スパゲッティ(乾)..... 140g
豚もも肉薄切り..... 100g
菜の花..... 100g(1/2わ)
人参..... 40g(1/4本)
たけのこ(茹で)..... 40g(小1/2本)
生しいたけ..... 30g(3枚)
オリーブ油..... 16g(大さじ1と1/3)
にんにく..... 少々
赤唐辛子..... 少々
白ワイン..... 15cc(大さじ1)
塩..... 3g(小さじ1/2)
粉チーズ..... 2g(小さじ1)

つくり方

- ①菜の花は熱湯で固めに茹でて水にとり、水気を絞って3cm長さに切る。
- ②人参は短冊切り、茹でたけのこは縦半分に分けて薄く切る。生しいたけは軸をとり、薄く切る。
- ③豚肉は一口大に切る。
- ④スパゲッティは熱湯に入れて、表示の時間茹でる。
- ⑤フライパンに油を入れ、にんにくのみじん切り、赤唐辛子の小口切りを入れて炒め、豚肉を加えて炒める。
- ⑥肉の色が変わったら②を入れて炒め、塩、白ワインで調味し、①を加えて炒める。茹でたてのスパゲッティを入れて炒め、器に盛って粉チーズをかける。



材料

5-1

5-2

6



エネルギー◎139kcal
塩分◎1.4g

野菜たっぷり ベジクッキング

料理制作
管理栄養士 宗像伸子

1日の野菜摂取の目標は350g。
成人の平均摂取量は292gですから、60g不足しています。
ビタミン・食物繊維が豊富で低カロリー野菜は、メタボ予防・改善の強い味方。
食事のメインを野菜たっぷりメニューにして、無理なく野菜不足を解消しましょう。

材料(2人分)

生鮭……………140g(2切れ)
塩……………1g(小さじ1/6)
こしょう……………少々
玉ねぎ……………40g(1/4個)
白ワイン……………10g(小さじ2)
生しいたけ……………60g(6枚)
えのきたけ……………40g(1/2束)
赤ピーマン……………20g(1/2個)
ブロッコリー……………60g(1/3個)
だし……………150g(3/4カップ)
みりん……………9g(大さじ1/2)
しょうゆ……………9g(大さじ1/2)
片栗粉……………2g(小さじ2/3)

つくり方

- ① 鮭は小骨をとり、塩、こしょうをふる。
- ② 玉ねぎは薄く切る。
- ③ 鍋に玉ねぎを敷き、鮭を並べて白ワインをふり、水大さじ3を加えてふたをして中火にかけ、煮立ったら弱火にして7~8分蒸し煮にする。
- ④ 生しいたけは軸をとってうす切り、えのきたけは根元を切って長さを半分にする。赤ピーマンは種をとって薄く切る。
- ⑤ ブロッコリーは固めに茹でて小房に分ける。
- ⑥ だしをあたため、④を入れ、煮立ったらあくをとり、みりん、しょうゆで調味し、⑤を加えて少し煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ 器に③の玉ねぎ、鮭を盛り、⑥をかける。

秋の味覚を楽しむメニュー
蒸し煮ならダイエット中にもおすすめ

鮭の蒸し煮
きのこあんかけ



材料



③



⑥



エネルギー◎286kcal
塩分◎1.9g

野菜たっぷり ベジフッキング

料理制作
管理栄養士 宗像伸子

1日の野菜摂取の目標は350g。
成人の平均摂取量は292gですから、60g不足しています。
ビタミン・食物繊維が豊富で低カロリーの野菜は、メタボ予防・改善の強い味方。
食事のメインを野菜たっぷりメニューにして、無理なく野菜不足を解消しましょう。

材料(2人分)

カキ……………160g
ほうれん草……………150g(2/3わ)
玉ねぎ……………60g(1/3個)
マッシュルーム……………40g(3個)
油……………小さじ1
バター……………12g(大さじ1)
小麦粉……………12g(大さじ1と1/3)
牛乳……………200ml(1カップ)
塩……………0.6g
ピザ用チーズ……………30g(大さじ5)

つくり方

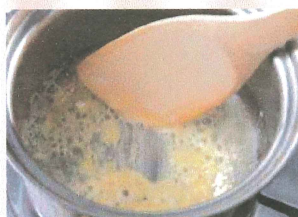
- ①ほうれん草は熱湯で固めにゆで、水にとって水気を絞り、5cm長さに切る。
- ②玉ねぎ、マッシュルームは薄く切る。
- ③カキは水洗いして水気をきる。
- ④小鍋にバターを溶かし、小麦粉を焦がさないように炒め、牛乳を入れて手早く混ぜる。煮立ってきたら火を弱めて塩を加え、とろりとするまで煮込み、ホワイトソースを作る。ダマができたときはこす。
- ⑤フライパンに油をあたため、玉ねぎをよく炒め、カキを加えて炒める。カキに火が通ったら①を加えて炒める。
- ⑥耐熱皿に⑤を入れ、④のホワイトソースをかけてピザ用チーズをちらし、オーブンまたはオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

冬の定番メニューでからだポカポカ
カロテン・ビタミンCを多く含む
ほうれん草はカゼ予防にも

カキとほうれん草のグラタン



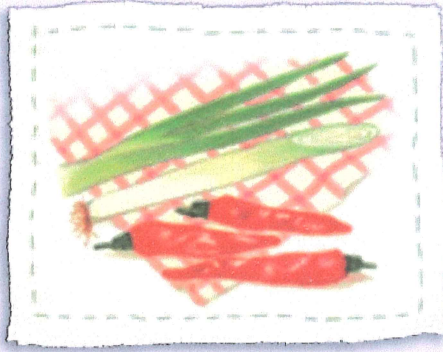
材料



④



⑤



ハーブ & スパイスで ヘルシー Cooking

さまざまな健康効果が期待できるハーブやスパイス。上手に利用すれば、料理はもつと香り高く、おいしくなります。今回のメニューは寒い季節にぴったりのキムチ鍋。簡単・手軽にあったかメニューをいただきます。

料理制作
管理栄養士
宗像伸子

唐辛子

冷え性
食欲不振

長ネギ

風邪予防
疲労回復

こんな効果
があります



たらと根菜のキムチ鍋

エネルギー ▶ 224kcal
塩分 ▶ 2.2g

材料(2人分)

生たら…………… 160g(2切れ)
生揚げ…………… 120g(2/3枚)
大根…………… 150g
ニンジン…………… 40g
レンコン…………… 40g
シメジ…………… 30g
長ネギ…………… 60g
キムチ…………… 100g
鶏ガラスープの素…………… 1g(小さじ1/4)
水…………… 400g(2カップ)
しょうゆ…………… 8g(小さじ1と1/3)

つくり方

- ①たらは1人2切れになるように切る。
- ②生揚げは湯通しして縦半分になり、1cm厚さに切る。
- ③大根、ニンジン、レンコンはいちょう切りにする。シメジは小房に分け、長ネギは斜めに切る。
- ④鍋に鶏ガラスープの素、水、③を入れて火をかけ、煮立ったらアクを除いて火を弱め、ざく切りにしたキムチを入れて3~4分煮込み、しょうゆ、①、②を加えて静かに煮る。



材料



④-1



④-2



④-3