

シーフードと野菜でコレステロール値を下げよう♪

調理時間 10分

シーフードと野菜の炒めもの トマト風味



材料 (2人分)

シーフードミックス (冷凍)・・・200g (1袋)
 しめじ・・・・・・・・・・・・・・100g (1袋)
 ほうれん草・・・・・・・・・・・・・・6束
 ケチャップ・・・・・・・・・・・・大さじ1と1/2
 オリーブオイル・・・・・・・・・・・・大さじ1
 塩こしょう・・・・・・・・・・・・・・少々
 にんにく・・・・・・・・・・・・・・少々

1人分あたりの栄養成分量

エネルギー： 187kcal たんぱく質： 18.2g
 脂質： 9.1g 炭水化物： 10.2g
 食物繊維： 6.2g 塩分： 1.1g

作り方

1



フライパンにオリーブオイルとにんにくをいれ中火で炒める。にんにくの香りがでたところで、シーフードミックスを冷凍のままいれ、蓋をしてそのまま中火にかける。

2



2分たったら、蓋をとり、煮汁を煮詰める。煮詰まったら、ほぐしたしめじと5cm位に切ったほうれん草を入れ、さらに炒める。

3



ほうれん草に火が通ったら、ケチャップをいれ全体になじませる。ここで味をみて、薄味なら、塩こしょうで味を調べてできあがり。



シーフードには・・・

シーフードのいか、たこなどにはタウリンという栄養素が含まれています。タウリンはコレステロールを下げる働きがあります。また、野菜に含まれる食物繊維にもコレステロールを下げる働きがあります。タウリンと食物繊維を含むものを組み合わせるとより効果が期待できます。

※タウリンを多く含むもの・・・いか、たこ、かつお、ぶり、貝類など

胆石症を予防しよう！

食事の欧米化が進み、高脂肪でコレステロールを多く含んだ食べ物を多く摂取するようになった事、食物繊維量の不足、不規則な食生活などが原因と考えられます。

次のようなタイプの方に多い傾向があります。

- 女性、特に40歳以上の人 ○美食家（動物性脂肪をとりすぎる人）○肥満者
○多忙でストレスの多い人 ○座業者など

✦ とりすぎには注意するもの ✦

コレステロールの多い物	脂肪の多い物	刺激の強い物
<ul style="list-style-type: none">・脂の多い肉・レバー・揚げ物・いくら、たらこなどの魚卵・卵 など	<ul style="list-style-type: none">・バター・マーガリン・ドレッシング類・マヨネーズ・洋菓子類 など	<ul style="list-style-type: none">・香辛料・アルコール など

✦ 食事のポイント ✦

野菜、果物、魚介類を多くとる

- ・野菜に含まれる食物繊維はコレステロールの体内への吸収を抑える働きがある。
- ・果物に含まれるビタミンCは胆汁酸の排泄を増加する働きがある。
- ・魚介類に含まれるタウリンにはコレステロールでできた胆石を大きくならないようにする働きがある。

決まった時間に3食とりましょう

- ・胆汁が出るタイミングが不規則になり胆汁が溜りやすくなり胆石となる。

ゆっくりよく噛んで食べる

- ・ゆっくりよく噛んで食べることで食べすぎを抑えることができる。

水分をしっかり取る

- ・1日約2Lを目安にとりましょう。

※身体状況、疾患により食事内容は異なりますので主治医・栄養士にご相談下さい。