

8月号

病院がつくった健康情報サイト

みんなの健康塾ちゃんねる ポケット版

神奈川地区



皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！ポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などをご紹介します！

川崎幸病院

みんなの健康塾ちゃんねる



毎日あついで

主催：一般社団法人 みんなの健康 発行：2024年8月1日



コレステロールや
中性脂肪が気になる
方にもおすすめ

鰯・えごま油に含まれる脂肪酸（オメガ3脂肪酸）は、コレステロール・中性脂肪を下げる働きが期待できます。また食物繊維を6.6g（1日目標量の1/3程度）含み、コレステロールを体外へ排出する手助けも！今が旬の鰯を使ったレシピ、ぜひお試しください。

監修：川崎幸病院 管理栄養士 佐野真由子



鰯の変わり漬け丼

【材料 2人分】

（炊き上がり 5人分）

白米 … 1合

もち麦 … 50g

水 … 炊飯目盛1合+100ml

鰯（刺身用）… 120g

醤油 … 大さじ1強

みりん … 小さじ2

生姜 … 4g

大葉 … 6枚

オクラ … 4本

長いも … 60g

（1人分）エネルギー：378kcal たんぱく質：18.5g 脂質：3.6g
糖質：61g 食物繊維：4.2g 塩分：1.6g コレステロール：34mg

- 炊飯器に白米と目盛1合までの水を入れ、もち麦とその2倍の水（100ml）を追加し、軽く混ぜて炊飯する。
- 鰯を5mm程度の薄切りにする（刺身用に切られたものでも可）。
- 醤油、みりん、すりおろした生姜を合わせ30分ほど鰯を漬ける。
- 大葉は千切り、オクラは茹でて小口切り、長いもは1cm角程度のさいの目に切っておく。
- もち麦ご飯（150g）に③（漬け汁ごと）とオクラ、長いもを彩りよく盛り付け、最後に大葉を添える。



切り干し大根の
ごま酢和え

【材料 2人分】

切り干し大根（乾燥）… 14g

にんじん … 30g

きゅうり … 20g

油揚げ … 1/2枚

すりごま … 小さじ2弱

えごま油 … 小さじ1強

醤油 … 小さじ1

上白糖 … 小さじ1

酢 … 小さじ2弱

だし汁 … 小さじ1

（1人分）エネルギー：97kcal たんぱく質：2.8g 脂質：5.6g
糖質：7.0g 食物繊維：2.4g 塩分：0.5g コレステロール：0mg

- 切り干し大根は水で戻し、にんじん、きゅうりは千切りにする。戻した切り干し大根とにんじんをさっと茹でる。
- 油揚げはお湯にくぐらせ油抜きし、細切りにする。
- 野菜の水分をしっかり絞り、Aの調味料とよく混ぜる。味がなじむまで30分ほど置いておく。

