

# 栄養講座「どう付き合う？コレステロール・中性脂肪」

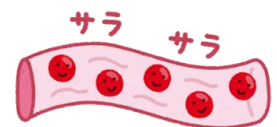
## 【サバ缶と小松菜のガーリック炒め】

《1人分 エネルギー160kcal, タンパク質14.0g, 脂質11.1g, 食物繊維1.7g 塩分0.8g》

材料	2人分		作り方
サバ水煮缶	120g		①小松菜はゆでて絞り、食べやすい長さに切る。 ②にんにくはみじん切り、赤とうがらしは種を除いて小口切りにする。 ③フライパンにAを入れ、弱火にかける。 ④香りがたったら、サバ水煮缶の汁気をきって入れ、ほぐしながら炒める。 ⑤①の小松菜を入れて炒め、醤油で調味する。 ④器に盛りつける。
小松菜	140g		
にんにく	5g	1かけ	
A 赤とうがらし	1g	1本	
ごま油	9g	大さじ2/3	
醤油	4g	小さじ2/3	

### 《おすすめポイント》

サバに含まれる脂質（DHA, EPA）には脂質異常症予防効果があります。小松菜などの緑黄色野菜にはカロテンやビタミンC, ビタミンE, ポリフェノールなどの抗酸化作用成分が含まれていて、LDLコレステロールの酸化を抑えてくれます。



## 【なすときのこのポン酢和え】

《1人分 エネルギー51kcal, タンパク質4.0g, 脂質2.4g, 食物繊維2.2g 塩分0.9g》

材料	2人分		作り方
なす	130g	中2本	①なすはへたをとり、縦4つに切る。しめじは石づきをとり、小房に分ける。
しめじ	80g	1/2袋	
ちりめんじゃこ	10g		②耐熱皿（電子レンジ用の器）に①を入れ、ラップをかけて電子レンジ（500W）で5分ほど加熱する。
ポン酢	10g	小さじ2	
A 醤油	2.5g	小さじ1/2	③水気を切り、ちりめんじゃことAを会える。 ④器に盛りつける。
ごま油	4g	小さじ1	

### 《おすすめポイント》

なすなどの野菜やきのこに豊富に含まれている食物繊維には、コレステロールの吸収を抑える作用があります。

令和5年9月27日（水）  
国分寺市健康推進課