

2019年度健康診断の集計結果から、血中脂質、血糖値の所見率が若干上昇し、メタリック症候群も多くなっています。

そこで今回は血中脂質と血糖値に効果が期待できる食事に関してレシピをご紹介します。

ご紹介して下さるのは、栄養士の資格を持つ山形支店 須藤ひとみさんです。

# 健康いきいき

## ～血中脂質と血糖値を

## 「下げる」

## 効果的なレシピ～



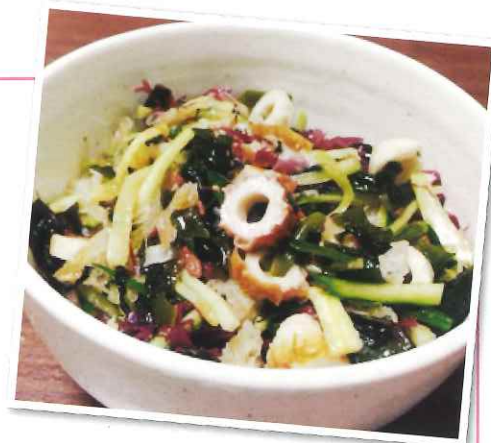
### 超簡単! さっぱりちくわサラダ

皆さん【まごわやさしい】という言葉をご存じでしょうか？

これはバランスの良い食事をするために取り入れたい食の7品目の頭文字を並べたものです。

このサラダは、7品目の食材が入っておりバランスよく栄養素を取り入れることができます。

お好みで具材やドレッシングを変えて楽しんでみてください♪



- ま 豆
- こ ごま
- わ わかめ
- や 野菜
- さ 魚
- し しいたけ (きのこ)
- い いも

#### 【材料】

水菜	1/2束	わかめ	
玉ねぎ	1/4個	(乾燥わかめでもOK)	適量
きゅうり	1/2本	蒸し大豆	適量
ちくわ	2本	いりごま	適量
えのき	少々	青じそドレッシング	
海藻ミックス	1袋		

#### ◆血中脂質改善のポイント

- ① 洋食より和食・肉より魚を選びましょう
- ② 食物繊維を含む食品を積極的に摂りましょう (野菜・海藻・大豆製品・きのこ類)
- ③ コレステロールを多く含む食品は控えめに (卵黄・レバー・いか・魚卵・バターなど)
- ④ お菓子やジュース・お酒は、ほどほどに

### 栄養満点! ネバネバ丼

毎日暑い日が続いていますが、皆さん夏バテ気味になっていませんか？

あまりの暑さに食欲が出ない…そんな時に、オススメがこちらのネバネバ丼です！

発酵食品やネバネバ食材は、疲労回復効果があり腸内環境にも良いと言われています。

うどんやそばでも美味しく食べられますので、ぜひお試しください。

#### 【材料】※分量はお好みで

ご飯	適量
まぐろorねぎとろ	適量
納豆	適量
おくら	適量
長芋	適量
キムチ	適量
卵(生or半熟)	1個

#### ◆血糖値改善のポイント

- ① 食事は1日3食よく噛んで食べましょう (一口30回・一食15分を目安に)
- ② 食べる順番に気をつけましょう (野菜・きのこ・海藻 → 肉・魚 → ご飯)
- ③ 適度な運動を心がけましょう

