

動脈硬化予防の食事のポイント

Point
1

日本人に合った食事を摂りましょう。

和食を基本にして、米、野菜、海藻、大豆、魚を中心にします。また、活性酸素を中和する成分を多く含む野菜や大豆、果物を食べましょう。

Point
2

さらに大切なのは食事のリズム！

「朝ご飯」を充実させ、夕食の摂りすぎには注意しましょう。朝、昼、夕の食事の量は1:1:1の割合で均等に摂ることをすすめます。

..... 簡単！動脈硬化予防レシピ

ミネストローネ

野菜たっぷり。オリーブオイルは魚の脂と同じ性質をもち、コレステロール、中性脂肪を下げます。

材料 (4人分)	オリーブオイル..... 大さじ1	固形コンソメ..... 2個
	玉ねぎ..... 1/2個	大豆(水煮)..... 1袋
	にんじん..... 1/2本	または乾燥大豆(ソイもぐ)大さじ4
	じゃがいも..... 1個	ホールトマト..... 1缶
	キャベツ..... 2枚	塩・こしょう..... 少々
	水..... 6カップ	パセリ..... 適量



- 作り方
- 1 鍋を火にかけオリーブオイルを入れ、小さめに切った野菜をいためる。
 - 2 1の鍋に水とコンソメを加え、大豆、ホールトマトを入れて30分煮込む。
塩・こしょうで味をととのえる。

大豆と野菜のサラダ

大豆からつくった乾燥大豆(ソイもぐ)が便利。大豆タンパクはナトリウムを体外に尿と一緒に出す働きがあります。



材料 (2人分)	ドレッシング	米酢..... 大さじ2	ソイもぐ(乾燥大豆)..... 大さじ3
		食塩..... ひとつまみ	ペペーリーフ..... 1袋
		しょうゆ..... 大さじ1	ミニトマト..... 10個
		オリーブオイル..... 大さじ2	
		粉チーズ..... 大さじ1	

- 作り方
- 1 乾燥大豆をカップに入れ、湯をかけて5分ほどおき、しんなりしたらざるにとる。
 - 2 1をドレッシングで和え、野菜を加えてさっと混ぜて器に盛る。

※「ソイもぐ」は新たに開発された、湯もどして使用する乾燥大豆食品。株式会社ソイスタイル通販サイト <http://soystyle.jp>

● ● ● 渡辺 満利子(わたなべ まりこ)
昭和女子大学大学院生活機構研究科教授