



10月に入り、急に秋めいて参りました。季節の変わり目は体調を崩される方も多くなります。また、これから寒くなるにつれ、ノロウイルスやインフルエンザの心配も出てきます。体を温かくし、体調を整えましょう。
今回は寒くなると悪化しやすい動脈硬化に対し、原因の一つであるコレステロールの値を下げるレシピのご紹介です。

今月のレシピ

*さばサンド

＜材料＞		一人分	
食パン8枚切	2枚	トマト	30g
バター	5g	キャベツ	30g
塩さば	70g	マヨネーズ	5g
カレー粉	少々		
玉ねぎ	20g		

ゴルフの打ちっ放しで
60分練習した場合消費
されるカロリーは何kcal
でしょう？
答えは次月号で。



＜作り方＞

- ①食パンは軽くトーストする。塩さばにカレー粉を振り、焼く。玉ねぎとトマトは薄くスライスする。キャベツは千切りにしておく。
- ②玉ねぎは耐熱容器に入れ、軽くラップをかけ600Wで1分加熱する。
- ③トーストの粗熱が取れたらバターを塗り、焼いたさば、玉ねぎ、トマト、キャベツをのせ、マヨネーズをかける。もう一枚のパンで挟んだら完成。

＜ポイント＞

さばには必須脂肪酸であるDHAやEPAが豊富に含まれており、DHAは血液をさらさらに、EPAは血液を正常に保ち、動脈硬化を予防する作用がそれぞれあると言われています。また玉ねぎに含まれる硫化アリルはLDLコレステロール値を下げ、HDLコレステロール値を上げると言われています。さらに血栓を防止する作用もあると言われています。キャベツに含まれるSMCSというアミノ酸も同様にLDLコレステロール値を下げる作用を持っており、近年注目されています。

♪先月号のクイズの答え：バドミントン

バドミントンとテニス、それぞれ1時間練習した場合消費カロリーはバドミントンは288kcal、テニスは262kcal。僅差ではありますが実はバドミントンの方が消費カロリーが多いという結果でした。

スポーツの秋、楽しく運動に取り組んでみてはいかがでしょうか。

栄養指導を随時実施しております。栄養指導をご希望の方はスタッフへお申し付け下さい。

山内ファミリークリニック 管理栄養士：山内莉恵子