



いつの間にやら花の季節が終わり、朝夕涼しい若葉の季節となりました。夏に向けてだんだん日差しがきつくなり、日焼けも気になるところです。

先日、脂質異常症のお食事について質問を受けましたので、今回は脂質異常症の改善も目指すレシピのご紹介です。

今月のレシピ

*白身魚のスパイシースープ

<材料> 二人分

たら	2切れ	カレー粉	小さじ2
大豆水煮	40g	豆乳	200g
エリンギ	1本	砂糖	小さじ1
しめじ	30g	ゆず胡椒	大さじ1/2
オクラ	4本	ナンプラー	どちらか
赤ピーマン	1個	しょうゆ	小さじ1
オリーブ油	小さじ1		

<作り方>

- ①エリンギは縦に4つに裂いて、半分に切る。しめじは手でほぐし、赤ピーマンは大きめの乱切りにする。オクラは板ずりし、縦半分に切る。
- ②フライパンに油をしき、鱈を焼く。火が通ったら皿にあげ、キノコ類、ピーマンを軽く炒め、カレー粉を加え、なじませておく。
- ③水1カップを鍋に入れ、火にかける。沸騰後、たら、炒めた野菜類、大豆の水煮を鍋に入れ一煮立ちさせる。そこに豆乳、砂糖、ナンプラー（またはしょうゆ）を加え全体をなじませたらゆず胡椒を加え、味を調える。
- ④オクラを鍋に入れ、一煮立ちしたら完成。

<ポイント>

油の摂取を心配する方も多いですが、食事から摂取されるコレステロール量は体内で生成されるコレステロール量の1/5にも満たないと言われています。脂質異常症の改善においては摂取する脂質量もですが、体内で生成されているコレステロールの排出が不可欠です。

今回使用している大豆に含まれる大豆タンパク質は血清コレステロール値の低下作用が報告されている他、豊富な食物繊維もコレステロール値の低下を助けます。キノコ類に含まれる水溶性食物繊維も便通を改善する他コレステロール低下を助けるといわれています。

ダイエットにオススメの
葉膳茶

プーアール茶に

- ・陳皮と生姜
- ・黒豆

血の巡りを改善し、老廃物を外に排出します。



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。