

# いつもの料理で 体に優しいアレンジをしよう!

健康診断で気になる項目がある方、また病気を予防したいと思っていても実際に何をすればいいかわからないという方はいませんか?いつもの料理も、体の状態にあわせて素材や調理方法を少し工夫するだけでおいしく楽しむことができます。今回は、しょうが焼きをベースにしたアレンジ方法をご紹介します!

## コレステロールが気になる方

・豚肉の分量を1人当たり60gにし、コレステロールの再吸収を阻害して体外へ排出する働きがある食品(野菜やきのこ類)と一緒に炒めよう!

※例えば、玉ねぎだけでなくにんじん(1/4個)やピーマン(1/2個程度)など

・豚肉の脂身(飽和脂肪酸)はできるだけ取り除いておこう!  
赤身の肉を使っても脂を抑えられます。



・コレステロールの酸化を防ぐ抗酸化食品(緑黄色野菜や果物)を付け合せに追加しよう!

※例えば、ニンジンピーラーでリボン状にしたものやりんごの千切りをキャベツとあわせたり1口サイズのブロッコリーを付け加えたりするなど



## 肥満、中性脂肪、血糖値が気になる方

・豚肉の部位をロースから肩ロース肉や豚ももスライス肉に変えてカロリーダウン!(100gあたり20~80kcalおさえられます)

・テフロン加工のフライパンで肉を炒めて出た油をペーパータオルでふき取る!



・炒める際に使用するサラダ油は、計量しよう! 目分量だと油を使いすぎる可能性があります。



小さじ1  
=37kcal

## 豚のしょうが焼き



### 材料(1人分)

豚ロース肉(筋切りをしておく)……80g  
★砂糖 …… 小さじ1/2  
★みりん …… 大さじ1  
★酒 …… 大さじ1/2  
★しょうゆ …… 大さじ1  
★おろししょうが …… 小さじ1/2

※★はあわせておく

玉ねぎ(薄切りに切っておく) …… 1/4個  
小麦粉 …… 適宜  
サラダ油 …… 適宜

### 【付け合わせ】

キャベツ(せん切り) …… 適宜  
ミニトマト(事前に洗っておく) …… 適宜  
きゅうり(斜め薄切り) …… 適宜

### 作り方

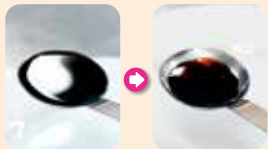
- ① ボウルに小麦粉をいれて豚肉にまぶし、サラダ油を熱したフライパンで焼く。焼き色がついてきたら、玉ねぎを加えてさらに炒める。
- ② 肉に火が通って玉ねぎが少し透き通ってきたら、合わせておいた★を加える。
- ③ 出来上がった②と付け合わせの野菜を盛り付ける

## 血圧、尿酸値が気になる方

・豚肉の分量を1人当たり60gに、血圧を下げる作用があるカリウムを多く含む野菜類も一緒に炒めかさをふやそう!

※例えば、玉ねぎだけでなくにんじん(1/4個)やピーマン(1/2個程度)など

・★の調味料であるしょうゆを大さじ1→大さじ1/2にし、しょうがと同量のすりおろしたにんにくを香りづけに加えよう!  
(1人当たり塩分量が1.3gカットできる!)



・尿をアルカリ化(pH値を高める)する海藻類を付け合せに追加しよう!  
※例えば定食スタイルにして、みそ汁やスープにわかめを入れたり、小鉢としてひじきの煮物をつけ加えるなど。

## しょうが焼きと一緒に…



### <ごはん>

・血糖値が気になる人は特に基本の量は150gで! 麦入りごはんや、胚芽米入りなどにすると食物繊維も増えます!



### <季節の食材を使ったみそ汁>

・旬の春野菜や食材を使ってみそ汁を! 魚介類のあさりや、春キャベツ、新玉ねぎ、スナップエンドウ、たけのこ、新わかめなど。  
・血圧が気になる人は特に具だくさんにし、汁の量を減らして、塩分摂取を抑えよう!

## (公財)宮崎県健康づくり協会

〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1番地2  
TEL 0985-38-5512(代表)  
FAX 0985-38-5014

ホームページもご覧ください

http://www.miyakenkou.or.jp  
E-mail soumu@miyakenkou.or.jp



(宮交バス市内線:平和台⑧花殿バス停下車徒歩5分)

|       |                 |                 |
|-------|-----------------|-----------------|
| 都城事業所 | TEL0986-21-0880 | FAX0986-21-6731 |
| 日南駐在  | TEL0987-21-1350 | FAX0987-21-1351 |
| 小林駐在  | TEL0984-23-7398 | FAX0984-23-8070 |
| 高鍋駐在  | TEL0983-22-5767 | FAX0983-23-5139 |
| 延岡事業所 | TEL0982-35-0126 | FAX0982-35-0208 |
| 日向駐在  | TEL0982-53-6082 | FAX0982-53-6286 |
| 高千穂駐在 | TEL0982-72-3253 | FAX0982-72-4786 |