

# 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、秋が旬であるサンマを使った魚料理のアレンジ方法をご紹介します!

## すべての項目の共通点! ここから始めよう!

さんまの分量を1人当たり100g→60gにする。



### アレンジI

特に **血糖値、脂質** が気になる方

付け合わせのしいたけ等を  
各10g増量し、**食物繊維**をプラスする。



\*食物繊維の多い食材を食べると……?

食物繊維はほとんど消化されずに消化管内をゆっくりと移動するので、一緒に食べたものもゆっくりと消化され、血糖値の上昇を抑えることができます。また、先に食べる事で満腹感が出て食事量を抑えることにも繋がります。

その他、コレステロールの再吸収を阻害して体外へ排出する役割もあります。

## さんまの蒲焼き

### 材料(1人分)

さんま (3枚におろして3等分にカット) … 1尾 (可食部約100g)

小麦粉 …… 適量

しょうゆ …… 大さじ1

みりん …… 大さじ1/2

★ 砂糖 …… 大さじ1/2

酒 …… 大さじ1/2

水 …… 大さじ1

★は合わせておく

ごま …… 適宜

油 …… 適宜

### 【付け合わせ】

しいたけ (石づきを除去4つに切る)

ししとう (破裂防止の切れ目を入れる)

れんこん (半月切り)

油 …… 適宜

各10g



【1人分】  
400kcal  
塩分2.9g

### 作り方

- ① フライパンに油をひき付け合わせを炒め、取り出しておく。  
切ったさんまに小麦粉をつけフライパンに油をひき片面 (皮の方) から焼く。
- ② 両面焼いたら火を止め、★の調味料を入れる。様子を見ながら煮詰め、ごまをふいたら完成。
- ③ 出来上がった②と付け合わせを盛り付ける。

### \*青魚(サンマ等)に含まれている脂……? 注目!

青魚に多く含まれる不飽和脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)は、血液中の中性脂肪やコレステロールを低下させて血流をよくする効果がみられます。

これらは、体内で作ることが出来ないため、食物としてとり入れるしか方法がありません。ただし、食べ過ぎると脂のとりすぎに繋がり肥満等の原因となるため、注意が必要です。

### アレンジII

特に **血圧、尿酸値** が気になる方

● 血圧を下げる作用がある **ミネラル類(カリウム、マグネシウム、カルシウム)** を多く含む食品を付け合わせに加える。

\*カリウム→野菜類や果物類、豆類 \*マグネシウム→海藻類、ナッツ類  
\*カルシウム→牛乳、小魚類

● ★の調味料であるしょうゆを **大さじ1→大さじ1/2** に、  
みりんを **大さじ1/2→小さじ1** にし、  
しょうがを少し加えて風味を足し、  
塩分量をおさえる!

(1人当たり塩分量が1.3gカットできる!)



### 旬の野菜を取り入れた、副菜も一緒にとろう!

メインのおかずであるさんまの蒲焼きはしっかりと甘辛い味がついているので、副菜は薄味で仕上げるのがポイントです。  
だしをきかせたり、ごまの香味を生かしたりしながら、旬の野菜やきのこ類をたくさん使ってバランスよくとりましょう。



### \*きのこのおひたしとろろがけ\*

#### 材料(1人分)

お好みのきのこ類(しめじ、エリンギ、しいたけ等) …… 50g

長いものすりおろし …… 約2cm分

だし汁 …… 1/4カップ

しょうゆ …… 小さじ1/4

お好みでネギや貝割れ大根、青のり等をのせる

#### 作り方

- ①きのこ類は石づきをおとし、食べやすい大きさに分けておく。
- ②鍋に①とだし汁を入れて火にかけて煮立ったら塩・しょうゆで味を調える。  
きのこがしんなりしてきたら器に盛り長芋をかける。

## (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@花殿バス停下車徒歩5分)

- 都城事業所 TEL0986-21-0880 FAX0986-21-6731  
〒885-0012 都城市上川東3-14-3 都城保健所内
- 日南駐在 TEL0987-21-1350 FAX0987-21-1351  
〒889-2536 日南市吾田西1-5-10 日南保健所内
- 小林駐在 TEL0984-23-7398 FAX0984-23-8070  
〒886-0003 小林市堤3020-13 小林保健所内
- 高鍋駐在 TEL0983-22-5767 FAX0983-23-5139  
〒884-0004 高鍋町大字蚊口浦5120-1 高鍋保健所内
- 延岡事業所 TEL0982-35-0126 FAX0982-35-0208  
〒882-0803 延岡市大貴町1-2840 延岡保健所内
- 日向駐在 TEL0982-53-6082 FAX0982-53-6286  
〒883-0041 日向市北町2-16 日向保健所内
- 高千穂駐在 TEL0982-72-3253 FAX0982-72-4786  
〒882-1101 高千穂町大字三田井1086-1 高千穂保健所内