



# 食養生

サラサラ生活をはじめよう



食

生活を改めてサラサラ血液に

「血液サラサラ」とは、血液の粘度(ねばりけ)が少なく、赤血球がスムーズに毛細血管を通り抜け、血液が体の隅々まで行き渡っている状態のことをいいます。この状態であれば、血液は細い末梢血管にも順調に流れていき、体の隅々にまで栄養分を届けてくれます。

ところが、血中にコレステロールや中性脂肪が増えると、血液はドロドロになってしまい、血管の壁にくっついて動脈硬化のもとになります。



## 2月 血液サラサラ



カロニックコーディネーター NO.149

健康に関する情報がいっぱい 遊びに来てね!

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。本社フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955 (石田)

### 健康な人でも5割が血液ドロドロ!

ドロドロ血液と言えば、肥満になりがちな中高年以上の人とイメージしがちですが、必ずしもそうとは限りません。糖尿病の人や高齢者でも食生活や運動などに注意している人はサラサラ血液をしています。10代の学生や若い女性でも、食事をきちんと取らずに、甘いものばかり食べているような食生活では、ドロドロ血液になってしまいます。



## かちどき薬品グループ

## サラサラ血液になるためのポイント

あなたの血液は大丈夫ですか？

### ■食べ過ぎは禁物 腹八分目を心がけよう

食べ過ぎ、飲み過ぎを重ねると、余分な脂肪分や糖分を体内に蓄積してしまい、血液がドロドロになってしまいます。

### ■脂肪分を少なくする食事の工夫をしよう

脂肪のとり過ぎは、悪玉コレステロールを増やす原因になります。肉類を食べる時は、バラ肉やロース肉より脂肪分の少ないヒレ肉やささ身を選び、揚げ物や炒めものより、ゆでて脂肪分を落とす調理の工夫をしましょう。

### ■糖分は控えめに

清涼飲料水や洋菓子には、糖分が多く含まれています。糖質をとり過ぎると、血液中の中性脂肪を増やしてドロドロ血液に。

### ■深酒は控える

アルコールも血液中の中性脂肪を増やします。目安量は、ビールは中ビン2本、日本酒2合、ワイングラス4杯程度で。くれぐれも飲み過ぎには注意しましょう。

### ■食物繊維をたっぷりとる

食物繊維は、体内のお掃除係。腸でコレステロールの吸収を抑え、その結果、血液をサラサラに保つことができます。1日にとりたい食物繊維の量は、20～25g程度です。野菜、海藻類、キノコ類、いも、こんにゃく、豆類を毎日食べましょう。

2

## 血液サラサラ食品を食べましょう



常備野菜としてなじみの野菜

# たまねぎ

辛味成分の硫化プロピルは、体内で血のかたまりを溶かす物質と同じように働き、血液が固まるのを防いでくれます。また、悪玉コレステロールを減らす働きもあるので、結果として血液がサラサラになるのです。

### 調理のポイント

血液サラサラ効果を高めるには切ってからしばらくおく

玉ねぎを切る時に細胞が壊れて、酵素が働き、硫化プロピルをトリルスフィドに変化させることにより、血液をサラサラにする効果が生まれます。

その効果は切っただけでは酵素は反応しないのですが、切っただけから15分以上おくと、その間に酵素が働き効力が高まります。

ただし水にさらすと硫化プロピルは流れ出てしまうので、切っただけで酢やレモン汁をかけると成分が変化するのを抑えられます。

どのくらい食べればいいの？

玉ねぎは1日50g（1/4個）摂ると効果が期待できます。

しかし、玉ねぎばかり食べればよいというものではありません。ニンニク、ホウレンソウ、パセリ、長ネギなど血液をサラサラにする効果の高い野菜はまだあります。いろいろな野菜をバランス良く摂ることが基本です。玉ねぎをはじめ、野菜の効果は7時間くらいしか持続しないので、毎食時に食べるようにしましょう。

3



## 血を固まりにくくする食品も食べましょう

血を固まりにくくする働きや血管を丈夫にする働きのある食べ物も、血液サラサラに有効です。



### ■魚介類

イワシ・アジ・サバ・サケ・サンマ・マグロなどに多く含まれるEPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)は、動脈硬化を招く血中の悪玉コレステロールや中性脂肪を減らしてくれる不飽和脂肪酸です。血圧を下げる効果もあります。

また貝類に多く含まれているタウリンは、コレステロールを消費させてドロドロ血液を改善するという作用があり、特にサザエ、トコブシ、ホタテなどの貝類、タコ、イカなどにも多く含まれます。

どのくらい食べればいいの？

1日に取りたいEPAとDHAの量は1700mgとされています。魚によりEPAとDHAの含有量は大きく異なりますが、これはサンマだったら1尾、本マグロ(トロ)の刺身なら2~3切れに相当する量です。



魚の血液サラサラ効果は1日しか持続しないので、毎日1食は魚料理を摂るようにいでしょう。

4

# 旬

たっぷり食べよう！  
の食材



## ほうれん草のお話

日本へは江戸時代の初期頃中国から渡来したと言われています。



ほうれん草にはカロチンとビタミンC、鉄、カルシウムが含まれていて、緑黄色野菜を代表する大変栄養価の高い健康野菜です。カロチンはガンや動脈硬化などの予防に役立ち、また、ビタミンCとの相乗効果により肌荒れやかぜの予防にも効果的です。ダイオキシンの体内吸収を抑える作用もあるので、毎日の食事メニューに加えたい食品の一つです。



ほうれん草の根元の赤い部分にはマンガンが多量に含まれており、骨の形成を促す働きがあります。捨てないで食べましょう。

ほうれん草(生)100g エネルギー25kcal・タンパク質3.3g・脂質0.2g  
カルシウム55mg・鉄3.7mg・ビタミンA 2900IU・B1 0.13mg・B2 0.23mg・C 45mg・食物繊維3.5g

5



# ほうれん草のキッシュ Cooking

## 材料(4人分)

- 18cmタルト型1個分  
＜パイ生地＞
- ・薄力粉……………100g
  - ・強力粉……………100g
  - ・バター……………100g
  - ・冷水……………60～80cc
  - ・塩……………1g
- ・ほうれん草……100g
- ・玉ねぎ……………75g
- ・ベーコン……………50g
- ・バター……………小さじ1
- ・鶏卵……………2個
- ・生クリーム……60cc
- ・グリエールチーズ80g
- ・塩・こしょう各少々



朝食にもぴったり



## ★パイ生地の作り方

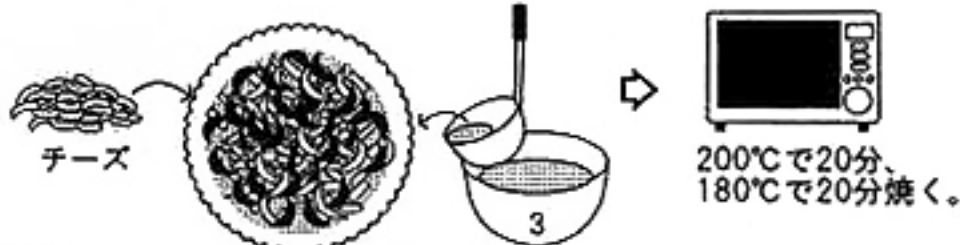
- ①薄力粉・強力粉・塩をボウルにふるう。
- ②冷えたバターを入れ、スクッパー又はヘラで出来るだけ細かく刻む。
- ③冷水を少しずつ加え、切るようにまぜる。纏らないようにひとまとめにする。
- ④生地をラップで包み冷蔵庫で一時間以上寝かせる。
- ⑤台に強力粉の打ち粉をして、麺棒で生地を3mm程度に均一にのばして型にしき、底にフォークで穴をあける。



★市販の冷凍パイシートを利用してもOK!

## 作り方

- 1.ほうれん草はゆでて水気を取り、2cm幅に切る。玉ねぎは薄くスライスして、ベーコンは1cm幅に切っておく。
- 2.フライパンを熱して、バターを加えて、ベーコンと玉ねぎを炒め、ほうれん草を加えてさらに炒め、塩・こしょうをする。
- 3.ボールに卵、生クリーム、塩、こしょうを入れて泡立て器で混ぜる。
- 4.パイ生地に2とチーズをのせ、3を流し入れる。200℃のオーブンで20分、180℃に下げて20分焼く。



(1人分)  
エネルギー633kcal・タンパク質20.2g・脂質43.4g  
カルシウム293mg・鉄1.1mg・ビタミンA1678IU・B1 0.17mg・B2 0.32mg・C 15mg・食物繊維2.2g

# おいしい旬の味

2月  
鱈  
たら



魚に書と書いて、鱈。その文字が表すとおり、鱈は冬に旬をむかえる魚です。

## 栄養

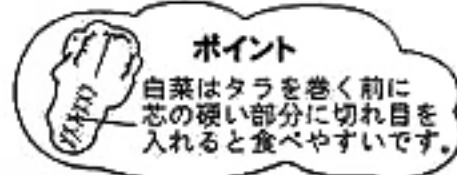
たらは白身魚にしては、ビタミンA、D、Eが多く含まれています。ビタミンDは、体内でカルシウムとリンの吸収を高めて、血中でカルシウムとリンのバランスを調節してくれます。そのため骨粗鬆症や虫歯を防ぐ働きがあります。白身は低脂肪・高タンパクで、胃腸を温めて血行を良くし、冷え性・風邪予防など、冬場にピッタリの食材です。



Cooking

たら

## 鱈の白菜ロール



ポイント

白菜はたらを巻く前に芯の硬い部分に切れ目を入れると食べやすいです。

## 材料(3人分)

- ・白菜……………6枚
- ・たら切り身・2枚
- ・スープ……………300cc
- ・酒……………大さじ2
- ・牛乳……………200cc
- ・バター……………20g
- ・ハム……………1枚
- ・小麦粉……………大さじ2
- ・パセリのみじん切り…適量

(1人分)  
エネルギー 201kcal  
タンパク質 15.1g  
脂質 9.9g  
カルシウム166mg・鉄0.8mg・ビタミンA257IU・B1 0.12mg・B2 0.20mg・C 19mg・食物繊維2.2g

- 1.たらの皮を取って、切り身を3等分に切る。
- 2.白菜を5分ほど茹でて水気をふきとり、芯に切れ目を入れ茶こしで小麦粉をふりかけ、たらを包む。
- 3.白菜ロールの全体に、茶こしで小麦粉をふる。
- 4.フライパンを熱しバターを入れ、並べて焼く。(白菜の周囲をぐるっと焼いて粉臭さを取る)
- 5.鍋にスープと酒を加えて、煮立ったら4を入れ、弱火にして10分ほど煮る。
- 6.小さく切ったハムと、牛乳を加えて弱火で5分ほど煮る。
- 7.パセリのみじん切りをふる。

