



管理栄養士考案！

2020年9月



悪玉コレステロールを下げる

秋のサンマレシピ

南本通調剤薬局 栗岡美紅

「油」「脂肪」と聞くと血中コレステロールが上昇したり肥満に繋がるという悪いイメージを持つ方も多いでしょう。

しかし、青魚に多く含まれるEPAやDHAは人の体内では作り出すことのできない栄養素で、体にとって良い働きをしてくれる脂質です。

EPA(エイコサペンタエン酸)

血液をサラサラにして血栓を予防。

動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞などの生活習慣病に効果的と言われています。

DHA(ドコサヘキサエン酸)

脳細胞に行き渡り、脳内の細い血管に弾力を与え、

酸素や栄養素を全体に送り、体内の

悪玉コレステロールを減らすと言われています。

秋にはDHA・EPAが豊富なサンマやサバなどが旬を迎えます。

積極的に食卓に取り入れてみましょう。

美味しいサンマの見分け方

- 表面が銀色に輝いて照りがある
- 目が透き通っている
- サンマの肛門がしまっている
- くちばしの黄色が大きくはっきりしている
- 背中が盛り上がり、お腹もまるまると太っている



さんまなめろう

198 kcal

塩分 1.3g

(1人分)

材料(2人分)

刺身用さんま	1パック
味噌	大さじ1
醤油	少々
おろししょうが	小さじ1
長ネギ	10cm
白ごま	少々

作り方

- ①長ネギをみじん切りにする。
- ②白ごま、長ネギを少しずつ残し、材料全てを包丁で細かく叩きながら混ぜ合わせる。
- ③皿に盛り付け、残しておいた白ごまと長ネギを振りかける。

さんまの竜田焼き

311 kcal

塩分 1.6g

(1人分)

材料(2人分)

さんま	2尾
醤油	大さじ1
酒	大さじ1
片栗粉	適量
サラダ油	適量

作り方

- ①さんまの頭と内臓を取り、3枚おろしにしたものを3等分に切る。
- ②醤油、酒をさんまに絡め、10分程度置く。
- ③さんまの汁気を軽く拭き取り、片栗粉をまぶす。
- ④フライパンに多めの油を熱し、さんまを皮から両面焼く。