

## さば缶と玉ねぎのサラダ

### 材料(3人分)

さば水煮缶…………… 1缶(180g)  
玉ねぎ…………… 1個(180g)  
なめ茸(瓶詰)……………大さじ3  
ブロッコリースプラウト  
…………… 1パック(30g)  
プチトマト…………… 12個(120g)

### 作り方

- ①タマネギは縦半分に切り、薄切りにする。(辛味が無い方が好みの場合は、水にさらした上で水気を切っておく)  
ブロッコリースプラウトは洗って根を取る。
  - ②とさば水煮缶、なめ茸を和えて器に盛り、プチトマトを添える。
- ※調理時間の目安：約10分

缶詰・瓶詰があれば、  
いつでもサッと作れます♪



### 一人分の栄養価

エネルギー：	253kcal	たんぱく質：	12.8g
脂質：	17.3g	炭水化物：	10.2g
食塩相当量：	0.8g	食物繊維：	2.2g
コレステロール：	47mg	飽和脂肪酸：	2.7g
DHA：	1500mg	EPA：	1000mg

## 血中脂質に効く食事とは？

生活習慣病発症に影響し健診で測定される血中脂質には、中性脂肪（トリグリセライド）とコレステロールがあります。どちらも身体に必要なものですが、過剰になると動脈硬化を促進するので、異常を発見されたら食事の改善が重要です。まず、エネルギーの摂り過ぎが両脂質に大きく影響します。特に肥満がある場合は、適正体重に近づけましょう。次に、食事内容によって各脂質への影響が異なります。中性脂肪には糖質（ごはん・パン・菓子・酒等）、コレステロールには卵・バター・肉の脂身等の摂り過ぎに注意してください。一方、積極的に摂りたい食材があります。両脂質におすすめの食材は青魚です。背の青い魚に多く含まれるn3系脂肪酸（DHAやEPA）には中性脂肪を減らし、善玉（HDL）コレステロールを増やしたり、血栓（血のかたまり）ができるのを防いだりする働きがあります。また、食物繊維の多い野菜・海藻・きのこもおすすめです。さらに、トマトに含まれるリコピンやブロッコリースプラウトに含まれるスルフォラファン、玉ねぎに含まれるケルセチンは、抗酸化作用により動脈硬化の進行を抑制するとされています。お好みの青魚と野菜で、おいしく脂質異常症を予防しましょう。