

トマトとアボカドのツナ・カッテージチーズ和え

材料(4人分)

トマト(乱切り)…… 2玉(360g)
アボカド(皮をむいて乱切り)
…………… 1玉(200g)
マグロ油漬缶…… 1缶(70g)
カッテージチーズ
……………大さじ4(100g)
ポン酢…………… 大さじ2(30g)

作り方

材料を全て混ぜるだけです。オリーブオイルやかつお節などをトッピングすると、よりおいしくいただけるでしょう♪

※調理時間の目安：約10分



一人分の栄養価

エネルギー：	187kcal	カルシウム：	28mg
たんぱく質：	8.6g	マグネシウム：	33mg
脂質：	14.4g	飽和脂肪酸：	2.9g
食塩相当量：	0.9g	コレステロール：	10.5mg
ナトリウム：	350mg	食物繊維：	3.6g
カリウム：	625mg		

DASH食とは？

DASH(ダッシュ)食は、アメリカで開発・研究され、高血圧症の予防・改善に高い効果があると認められた食事療法です。

カリウム・カルシウム・マグネシウム・食物繊維・たんぱく質を増やし、飽和脂肪酸とコレステロールを減らすことで、血圧を上げる食塩(ナトリウム)の排泄を促します。

食品でいうと野菜・果物・低脂肪の乳製品・魚・大豆製品・海藻類を増やし、肉等のコレステロールの多い食品を減らすよう心掛けましょう。

ただし、腎機能に障害がある人、糖尿病および糖尿病合併症のある人は、注意が必要なので、かかりつけ医に相談してください。

