



栄養だより

2023年5月発行

江藤病院 栄養管理部

～脂質異常症食おすすめレシピ～



サバとミニトマトのガーリック焼き



【1人当たり】エネルギー180kcal たんぱく質17.1g 脂質11.6g 炭水化物2.8g 塩分1.0g



【材料(1人分)】

・サバ水煮缶	80g
・ミニトマト	30g
・にんにく	1g
・食塩	0.3g
・あらびき黒胡椒	0.2g
・オリーブ油	3g
・ローズマリー	0.2g

- 【作り方】
- ① 耐熱皿にサバ、ミニトマトを並べます。
 - ② にんにく、塩、胡椒で味付け、オリーブ油を回しかけます。
 - ③ ローズマリーをかけて、オーブントースターで、こんがりとした焦げ目がつくまで焼いたら完成です！

【Point】

- ① **青魚を食べて中性脂肪値を改善！**
青魚であるサバは、中性脂肪値を下げる作用のあるオメガ3系脂肪酸を多く含んでいます。
- ② **オリーブオイルでLDLコレステロール値を改善！**
オリーブ油にはHDLコレステロール値を下げずにLDLコレステロール値を下げる効果があります。ただし、油は種類に関係なく1gで9kcalです。過常摂取には注意しましょう！

5月のコラム 【新茶】

5月は新茶の季節です。新茶は、その年の一番最初に出た新芽を摘みつけたお茶のことで、旨みや甘みが強いのが特徴です。新茶に豊富なテアニンには、リラックス効果も認められています。環境の変化によるストレスを感じやすいこの時期にぴったりです。新茶を飲んで心も体も元気に過ごしましょう！



管理栄養士による



食事相談を実施しています！

★個人栄養指導

患者様の病状にあわせて、食生活のアドバイスなど分かりやすくお話しします。

★栄養教室（集団栄養指導）

治療の一環として少人数で行っています。（お弁当付き）

開催日については受付でご確認下さい。

★訪問栄養指導

通院が困難な方にご自宅へ伺って、食事のアドバイスや栄養補助食品の提案など在宅生活を継続するため支援を行っています。

ご希望の方は、担当医までご相談下さい。