

【エスシーグループ管理栄養士監修】過去の人気レシピ NO.7

調理時間



1日分のEPA・DHAが摂れる！サーモンのマリネ

10分

材料	分量	作り方
サーモン	100g	①たまねぎはスライサー、にんじんはピーラーで薄くスライスして水気をしっかり切る。
たまねぎ	1/2個(100g)	
にんじん	1/2本(50g)	
カイワレ大根	1/2パック(20g)	
★酢	大さじ1(15g)	②★を混ぜ合わせ、①と和える。
★オリーブオイル	小さじ2(8g)	③サーモンを薄く切り、お皿に盛り付ける。
★砂糖	小さじ2(6g)	
★レモン汁	小さじ2(10g)	
		④サーモンの上に②を盛り付け、半分に切ったカイワレ大根を散らしてできあがり。

2人分

栄養価 (1人分)

🌸 栄養メモ 🌸

200
キロカロリー

10.5	グラム 炭水化物
11	グラム たんぱく質
12.2	グラム 脂質
0.1	グラム 塩分
425	ミリグラム EPA
700	ミリグラム DHA

◆魚の脂に多く含まれる**EPA・DHA**は、LDL-コレステロールや中性脂肪を減らし血液をサラサラにするなど様々な作用が知られています。**サンマ**や**アジ**、**イワシ**などの青魚に多く含まれますが、**サーモン**や**マグロ**など他の魚にも含まれています。加熱に弱い為、**生のままお刺身やマリネ**にして食べるのがおすすめ◎
EPA・DHAは身体でつくることができないため、毎日の食事から摂る必要があります。EPA・DHA合わせて**1日1000mg**摂りましょう！

◆LDL-コレステロールを上げない食事のポイント

- ①飽和脂肪酸の多い肉・卵・乳製品を控えめにして、**魚**を積極的に摂る。
- ②食物繊維が多い**野菜・きのこ・海藻類、大豆製品**を積極的に摂る。

【エスシーグループ管理栄養士監修】過去の人気レシピ NO.8

調理時間



かぼちゃヨーグルトサラダ

15分

材料	分量	作り方
かぼちゃ	1/8個(250g)	①たまねぎを1cm角に切り5分間水にさらし、しっかりと水気を切る。
たまねぎ	1/4個(50g)	
★ヨーグルト(無糖)	大さじ2(30g)	②耐熱容器に4cm角に切ったかぼちゃと大さじ1の水を入れ、電子レンジ500wで4分加熱する。
★マヨネーズ	大さじ1(12g) (カロリーハーフ)	
★塩こしょう	適量	③★を合わせ②に加える。
クルミ	5かけ(10g)	
		④③に①を加えて混ぜ、お皿に盛り付ける。
		⑤砕いたクルミを上からかけてできあがり。

2人分

栄養価 (1人分)

🌸 栄養メモ 🌸

186
キロカロリー

29	グラム 炭水化物
4.1	グラム たんぱく質
6.3	グラム 脂質
0.5	グラム 塩分

◆**かぼちゃ**には抗酸化作用が強く身体がさびるのを防いでくれる**β-カロテン**(体内で**ビタミンA**に変化)や**ビタミンE**が豊富！マヨネーズやクルミに含まれている脂と一緒に摂ることで吸収率UP◎ また**ビタミンC**もかぼちゃ100gあたり43mgと豊富！コラーゲン生成に関係していて、紫外線の強い時期はより多くの**ビタミンC**が必要になるため夏に意識して摂りたい栄養素です◎

◆**ヨーグルト**には骨を丈夫にする**カルシウム**や腸内環境を整えてくれる**乳酸菌**が豊富！夏バテで弱った胃腸も腸内環境が改善されることで働きが良くなると言われています◎

◆**クルミ**には各種**ビタミン**や**ミネラル**、また**n-3系脂肪酸のα-リノレン酸**が食品の中でもトップクラスで豊富！1日10かけ程度を目安に積極的に摂りたい食品です◎



エスシーグループ