

# 「おさかなすきやね」



今回紹介する「おさかなすきやね」とは、**血液をサラサラ**にする作用がある食品の頭文字からできた健康ワードです。**血管の老化予防や肥満予防**など様々な効果があります。1日の食事に上手に取り入れましょう！

お



## 「お茶」

お茶に含まれるカテキンには、**コレステロール値や中性脂肪、血糖値を下げる**働きがあります。**抗酸化作用により血管の老化を防ぐ**効果もあります。  
(麦茶など、カテキンが含まれていないお茶もあります)

さ



## 「魚」

サバやイワシ、アジ、サンマなど青魚に多く含まれるDHAやEPAなどの不飽和脂肪酸には**中性脂肪を減らしコレステロールの合成を抑制する**働きがあります。また、**脂肪の燃焼を促進して肥満を防ぐ**効果もあります。

か



## 「海藻」

海藻に含まれる水溶性食物繊維には**中性脂肪を吸着して排出する**働きや**血糖値の上昇を抑制する**働きがあります。代謝を促進するミネラルも豊富です。

な



## 「納豆」

納豆特有の成分であるナットウキナーゼには**血栓を溶かして血液をサラサラにする**効果があります。脂質代謝を促進するビタミンB12も豊富です。

す



## 「酢」

酢酸・クエン酸が赤血球の膜を柔軟にしてくれるため血流が良くなります。**ブドウ糖の燃焼を促進して肥満を防ぐ**効果もあります。

き



## 「きのこ」

きのこに含まれるβグルカンには**コレステロールを下げる**働きがあります。免疫力を高める効果もあるため、疾病予防に効果的です。

や



## 「野菜」

健康維持に欠かせないビタミンやミネラルが豊富に含まれています。野菜には塩分を排出して**血圧を下げる**効果や**抗酸化作用**をもつものもあります。1日350g以上の摂取を目指しましょう！

ね



## 「ねぎ類」(玉ねぎ、長ねぎ、にんにく等)

特有のにおい成分であるアリシンには**血小板凝集を抑制**したり**血栓予防**の作用があるため血液をサラサラにしてくれます。

血液がサラサラだとどんないいことがあるの



★**血液の流れがスムーズになります。** 私達の体内では、血液の循環によって全身の細胞に酸素と栄養が運ばれています。全身に張り巡らされた血管内を血液が勢いよく流れていけば、**血栓(血管内に形成された血のかたまり)ができにくくなり**、血液を全身に流すために高い圧力をかける必要もなくなり、**高血圧を予防**できます。

★各細胞への酸素と栄養の運搬や、二酸化炭素や老廃物の回収がスムーズになるので、**新陳代謝が活発になり**、細胞の活動も盛んになります。肌や頭皮にも栄養が届けられると、**肌色や肌質が良くなり**、**髪にツヤが出る**、**抜け毛が減る**といった効果も期待できます。

★大量の血液の流れに必要な**肝臓や腎臓の働きがアップ**します。肝臓が持つ重要なたくさんの機能を働かせるためには、大量の酸素を必要とし、酸素を取り入れるために多くの血液循環を必要としています。肝臓はタンパク質や糖質、脂質、ビタミン、ミネラルなどのほとんどの物質の代謝をしています。また、有害物質を水に溶けやすい形に変え、尿や胆汁の中に排泄する解毒作用の働きをしています。腎臓は血液をろ過して、尿として体内の老廃物を排出したり、塩分と水分の排出量をコントロールして、血圧調整をしたりします。これらの臓器の機能を発揮させることができます。

血液サラサラを目指して・・・



☆「おさかなすきやね」を積極的に食事にとり入れましょう☆

肉類などに多い動物性脂肪をとり過ぎると、血液中の脂質が増え、肥満になりやすくなります。肉類は控めにしましょう。

☆**肥満、特に内臓脂肪型肥満を解消**しましょう☆

ウエストのあたりが太くなってきたら、内臓脂肪が増えている可能性があります。

☆**適切な飲酒量を守り**ましょう☆

アルコールのとり過ぎは中性脂肪を増やしてしまいます。また、お酒と一緒に食べるおつまみも脂質やカロリーのとり過ぎに繋がります。

☆**適度な運動**をとり入れましょう☆

運動は肥満解消のほか、高血圧や糖尿病、脂質異常症の改善にも役立ちます。軽めの有酸素運動が適していますが、いきなり運動を始めると心臓や血管に急激な負担がかかり、危険なこともあります。すでに治療中の方は、医師の指導を受けるようにして下さい。簡単なストレッチも血流を促し、リラックス効果が得られます。

☆**禁煙**を心がけましょう☆

コレステロールが血管内壁にとり込まれ酸化するのを助長するのが、タバコによる活性酸素です。また、タバコに含まれるニコチンにより血管が収縮し、皮膚の毛細血管の血行が悪くなると皮膚は慢性的な栄養失調となり、シミやシワが増えてしまいます。

## おさかなすきやね食材を使った簡単レシピ

### かつおのソテー トマトソース和え

材料(1人分)

- かつお(刺身用) 120g
- にんにく……………1/2かけ
- トマト……………2個
- 小麦粉……………適量
- オリーブ油……………大さじ1



- 塩こしょう…少々
- しょうゆ…適量

作り方

- ① かつおは少し厚めにカットする(1cm程度) 塩・こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ② トマトはへたを除いて粗目に切る。にんにくは細かく刻んでおく。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、かつおを入れて両面をさっと焼く。焼きあがったら皿に盛る。
- ④ 同じフライパンに、細かく刻んだにんにくを入れて炒め、トマトを加えてさらに炒める。しょうゆ・塩こしょうで味をつけ、かつおの上にかけて完成。

### もずく酢とキノコのあったかスープ

材料(2人分)

- 黒酢もずく……………3カップ
- しいたけ……………2個
- しめじ……………1/2個
- 長ねぎ……………10cm
- 水溶き片栗粉……………(片栗粉：水=大さじ1：大さじ2)
- ★水……………300ml
- ★しょうゆ……………小さじ1
- ★ごま油……………小さじ1/2
- ★鶏ガラスープの素……………小さじ1
- ★塩……………少々



作り方

- ① しいたけ・しめじは石づきを切り落として食べやすい大きさにカットする。長ねぎは薄く輪切りにする。
- ② 鍋にもずくと★の調味料を入れ、中火で加熱する。
- ③ 煮立ってきたらしいたけ・しめじ・長ねぎを入れ、火が通ったら水溶き片栗粉をかき混ぜながら加える。

お好みで溶き卵を入れても美味しいですよ♪