



主食

血管年齢

血圧

さばの炊き込みご飯



イオンの登録販売者×管理栄養士おすすめ!
レシピの健康ポイント

①悪玉コレステロールを減らす

さば・あじ・さんまなどの青魚に多く含まれるDHA・EPAは、悪玉(LDL)コレステロールを下げる働きがあります。缶詰で手軽に摂取するのもおすすめです。

②食物繊維が脂質・糖・塩分を排出

しいたけは食物繊維が豊富な食材。食物繊維には便通を整えて便秘を防いだり、脂質・糖・塩分(ナトリウム)などを吸着して身体の外に排出する働きがあります。

栄養成分(1食分)

エネルギー	381kcal	炭水化物	65.5g	塩分	0.9g
たんぱく質	16.7g	糖質	64.5g	DHA	626mg
脂質	5.9g	食物繊維	1g	EPA	443mg

材料(4食分)

白米	2合	かつおぶし2gパック	3袋(6g)	A) 料理酒	大さじ1
さば缶(水煮)	1缶(190g)	A) 減塩しょうゆ	大さじ1	小ねぎ	少々
しいたけ(生)	3個(45g)	A) みりん	大さじ1		

作り方

- しいたけを薄切りにする。

- 炊飯器に研いだ米・さば缶(汁ごと)・①のしいたけ・かつおぶし・Aを入れる。

- 水を3合の目盛りまで入れ、さば缶を粗くほぐしながら全体を混ぜる。(硬めがお好みの方は、水は目盛り2.5合くらいがおすすめです。)

- 普通の炊飯モードで炊く。炊けたら器に盛り小ねぎをかけて完成!


※アレルギーや持病がある方は、かかりつけ医の指導を優先してください。※栄養価計算は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)より算出しております。記載のない食品は概算値で計算しております。※調理の際は、怪我や火傷等に十分に注意してください。※健康ポイントの文章は、厚生労働省eヘルスネットより引用しております。



大塚製薬 賢者の食卓
ダブルサポート
[特定保健用食品]

食後の血糖値が気になる方におすすめ

Check

- 食後の血糖値が気になる
- 脂肪の多い食事を摂りがち
- 食物繊維が不足しがち

こんな
食生活の方に

食物繊維のチカラで手軽に食事対策



食物繊維(難消化性デキストリン)の働きで糖分や脂肪の吸収を抑え、食後の血糖値や血中中性脂肪の上昇をおだやかにします。

[許可表示]本製品は食物繊維(難消化性デキストリン)の働きで、糖分や脂肪の吸収を抑えることにより、食後の血糖値や血中中性脂肪の上昇をおだやかにします。食後の血糖値が気になる方や脂肪の多い食事を摂りがちな方の食生活の改善に役立ちます。○食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい