

動脈硬化の予防に ～血管の老化を防ぐ工夫をされたレシピ～

動脈硬化とは動脈の血管が硬くなって弾力性が失われた状態のことです。

定期的に運動を行うこともおすすめです。

春を感じるメニュー♪

春キャベツのペペロンチーノ

材 料 (2人分)

パスタ 2束	200g
オリーブオイル	適量
ニンニク 1片 〈粗みじん切り〉	7g
ベーコン<1cm幅〉	80g
キャベツ<ざく切り〉	200g
塩 小さじ5/6弱	4.5g
胡椒(黒)〈粗挽き〉	少々



★作り方★

- ① 鍋に湯を沸かし、塩(分量外)とパスタを加え、設定時間より1分少なめに茹で、ザルにあげる。
- ② フライパンを中火で熱して、オリーブオイルとニンニクを入れ、香りがしてきたらベーコンを加えて焼き色がつくまで炒める。
- ③ キャベツを加えてしんなりするまで炒めたら、「①」のパスタ、塩、胡椒を加えて炒め合わせる。

～管理栄養士から一言～

にんにくの香りが食欲をそそるレシピです。キャベツにはビタミンCが含まれ、ビタミンCは、ハリのある肌を作るのに必要なコラーゲンの生成を促します。また、酸化ビタミンは動脈硬化を起こしやすくする過酸化物質を作り出すのを防ぎます。



◆おすすめ本◆ 『気になる脂質早わかり』 女子栄養大学出版部 / 498

食品に含まれる脂質の中身の大部分は脂肪酸で、異なる質の脂肪酸同士をバランスよく食生活に取り入れることが健康の維持・促進のために大切。日常的によく利用する食品について、脂質量とおもな脂肪酸の含有量を紹介します。