

「血液をサラサラにして生活習慣病を予防しましょう」

☆Kenko's Kitchen 「新玉ねぎの酢漬け」

☆頭の体操数独(ナンバーぷれーす)



血液をサラサラにして、 生活習慣病を予防しましょう

食事で気をつけること

食べ過ぎない

食べ過ぎ・飲み過ぎは余分な脂肪分や糖分を体内に蓄積し、
血行が悪くなるだけでなく、肥満のもとになります。

動物性脂肪を少なくする

肉類な動物性脂肪のとり過ぎは、悪玉コレステロールを増やす原因になります。
ヒレ肉やササミなど脂肪分の少ない肉を摂取するよう心がけましょう。

糖分は控えめに

清涼飲料水や洋菓子には糖分が多く含まれています。
糖質のとり過ぎが血液中の中性脂肪を増やします。

深酒は控える

アルコールも血液中の中性脂肪を増やします。飲み過ぎに注意しましょう。

食物繊維をたっぷり取る

食物繊維が腸内でのコレステロールの吸収を抑え、血行不良を防ぐ手助けをしてくれます。

野菜・海藻・キノコ・いも・こんにゃく・豆類を積極的に摂りましょう。

脳梗塞や心筋梗塞が日本人の死因の上位を占めており、
これらは動脈硬化が原因で、血管の老化や血液の流れが悪くなることで起こります。

【血液をサラサラにする食材】

たまねぎ、 黒酢、 納豆、



魚介類

イワシ・アジ・サケ・マグロ、
サザエ、トコブシ、ホタテなど貝類
タコ、イカ



にんにく、黒砂糖、お茶、バナナ、
だったん蕎麦



健康づくりに役立つ食材の多くは、和食にあります。
いろいろな食材をバランスよく美味しく食べることが
最も大切です。

Kennko's Kitchen

健康'sキッチン

血液をサラサラにして、脳卒中などの生活習慣病を予防する効果があるメニューです。

新たまねぎの酢漬け

管理栄養士監修
美味しい&ヘルシーレシピ

【材料:2人分】

- 新たまねぎ……………2個
- お酢 ………………1カップ
- 塩 ………………小さじ1
- はちみつ……………適量

【調理方法】

1. 新たまねぎを薄くスライスして30～60分程空気にさらします。
2. 新たまねぎ・酢・塩を密封できる容器にいれます。
3. はちみつを少量お湯で溶かし容器の中に入れて良くかき混ぜます。
4. 2～3日冷蔵庫で保存します。
5. 冷蔵庫1週間くらい保存できます。

ひとこと ポイント

血圧を正常化する効果の他、コレステロールや中性脂肪減らす効果や免疫力アップなどの効果があります。

漬け汁も一緒に飲むことでさらに効果がアップします。

頭の体操

数独(ナンバーぷれーす)

【数独の解き方】

- タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1~9までの数字が1個ずつ入ります。
- 太線で区切られた3 x 3の枠内(マスは9個)にも1~9までの数字が1個ずつ入ります。
- タテ・ヨコ、枠内で同じ数字が重複して入ることはありません。

問題 1 難易度

7		6		4			8	2
	2		8	8	1	3		7
		1				4		
	7	9		3				1
		2	4	5	9	8		
8	5	3	2			6	4	
9	4	5		2	8		3	6
1			9			2	5	
	6			7	3		1	

問題 2 難易度

4		5	9					1
3		7			1		2	
	8		4			7		6
		4			3		6	
2	5			9		1		
		6	2		8		4	5
8			5					2
		1	3		6		7	
6	4			2		8		3

数独のこたえ

問題1

7	9	6	3	4	5	1	8	2
5	2	4	6	8	1	3	9	7
3	8	1	7	9	2	4	6	5
4	7	9	8	3	6	5	2	1
6	1	2	4	5	9	8	7	3
8	5	3	2	1	7	6	4	9
9	4	5	1	2	8	7	3	6
1	3	7	9	6	4	2	5	8
2	6	8	5	7	3	9	1	4

問題2

4	6	5	9	7	2	3	8	1
3	9	7	8	6	1	5	2	4
1	8	2	4	3	5	7	9	6
9	1	4	7	5	3	2	6	8
2	5	8	6	9	4	1	3	7
7	3	6	2	1	8	9	4	5
8	7	3	5	4	9	6	1	2
5	2	1	3	8	6	4	7	9
6	4	9	1	2	7	8	5	3