

平成23年9月14日

血液サラサラのための中華料理

今日のメニュー



👉 ポイント

今回のテーマは、「血液サラサラのための中華料理」です。一見、油っこいイメージの中華料理と、「血液サラサラ」という言葉は結びつきにくいように感じますが、中華料理は、野菜やお酢などの健康によい食材をたくさん食べられる料理が多くあるのです。

まずは「アジの酢豚風」。豚肉の代わりにアジを使います。摂取エネルギーが断然少なくなり、『DHA（ドコサヘキサエン酸）』や『EPA（エイコサペンタエン酸）』などの血中の中性脂肪やコレステロールをコントロールしてくれる栄養素も含まれています。酢豚風にすることで、血液サラサラ効果があるタマネギやお酢をたくさん食べられます。

食物繊維を摂ることも大切です。海藻類、きのこ類をスープなどにたっぷり入れました。そして、中華料理のお供と言えば「ウーロン茶」。ウーロン茶には、『ウーロンポリフェノール』という抗酸化物質が含まれており、脂肪分解作用などの手助けをしてくれます。中国で昔からウーロン茶が愛飲されていたのには、科学的に証明される前に、人間が感覚でその効果を実感していたからかもしれませんね。

♥ 感想

・アジの酢豚風は、豚肉を使うよりもさっぱりしていて食べやすかったです。レンコンを酢豚に入れたのは初めてだったけど、食物繊維も摂れるし、食感がよくおいしかったです。

（50歳代女性）

・お茶の栄養なんてあまり気にしたことなかったけど、確かに油っこいもの食べた後にウーロン茶を飲むと胃がスッキリします。これから、お茶にも目を向けてみます。

（60歳代女性）



調理の様子（メイトム宗像にて）