

平成24年6月20日

## 血液力アップ！ヘルシー韓国風料理

### 今日のメニュー



### ポイント

栄養や酸素は血液によって体の隅々まで届けられています。しかし、血糖や血圧、中性脂肪などが高まると、血液がドロドロで流れにくい状態なり、細胞に栄養が行きわたらず、生活習慣病や老化の進行などの原因となります。また、ドロドロの血液は血管に大きな負担をかけ、傷つけてしまう可能性もあります。そこで今回は、健康な血液と丈夫な血管を維持するための食事をご紹介します。

まず血管を丈夫にするために良質なタンパク質が必要です。肉類からタンパク質を摂るのもよいのですが、量によっては中性脂肪やコレステロールを上げてしまう可能性もあります。おすすめは青魚です。タンパク質のほかに「DHA」や「EPA」などの脂肪酸が中性脂肪などの上昇を抑えてくれます。今回はいわしを「焼肉のたれ」で煮込み、韓国風の味付けにしてみました。

そして血液（赤血球）を元気にする「鉄分」や抗酸化作用を持つ「ビタミン類」を含む緑黄色野菜をたっぷり使ってチャプチェを作りました。チャプチェとは春雨を野菜と肉と一緒に炒めた料理です。ナムルには、血液をサラサラにする効果があるにんにくやねぎを使用しました。

韓国料理は、野菜をたくさん使った料理が多く、にんにく、ごまなどの血液力を高めるための食材もたっぷりいただけます。ご家庭でもぜひ作ってみてくださいね。

### 感想

- 韓国料理を家庭でしたことがないのですが、意外と取り入れやすいですね。チャプチェはコチュジャンの甘辛さが食欲をそそり野菜がいっぱい摂れますね。  
(50歳代 女性)
- いわしの韓国風煮がとても簡単でびっくりしました！ナムルもおつまみになりそうでおいしかったです。  
(60歳代 女性)



調理の様子（メイトム宗像にて）