

献立付き！！脳の血管を丈夫にする献立

第6弾

～脳の血管を丈夫に、動脈硬化予防～

脳血管疾患とは一般に脳卒中といわれるものです。脳卒中というと、脳内の血管が切れて出血するというイメージがありますが、実際は脳内の動脈が破れたり、つまったりすることで血液が流れなくなり、脳に障害がおよぶものです。

脳卒中は高血圧、糖尿病、高脂血症が誘因となる場合が多いためこれらを予防する食生活を心がけることが大切です。特にたんぱく質、ビタミン、ミネラルが不足すると、血管が破れやすく、出血しやすくなります。

そこで今回は、脳の血管を丈夫にする食材とレシピを紹介していきたいと思います。

いわしを使った料理の献立	ワンポイント
いわしの梅煮	DHAが悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やします
まぐろを使った料理の献立	ワンポイント
まぐろのごまだれちらし	良質なたんぱく質が多く含まれ体の組織をつくります
たまねぎを使った料理の献立	ワンポイント
ハムと新玉ねぎの野菜サラダ	玉ねぎに含まれるフラボノイドは毛細血管を丈夫にします
じゃがいもを使った料理の献立	ワンポイント
じゃがいもとひき肉のしゃきしゃき和え	じゃがいもに含まれるカリウムには血圧を下げる効果があります
いちごを使った料理の献立	ワンポイント
つぶつぶいちごスムース	いちごにはレモンの2倍のビタミンCが含まれています
レモンを使った料理の献立	ワンポイント
えのきと鶏ささ身のレモン醤油かけ	レモンのクエン酸は血液をサラサラにし動脈硬化を予防します
キャベツを使った料理の献立	ワンポイント
キャベツとじゃこのレモンドレッシング	ビタミンUが新陳代謝を助け脳血管疾患を予防します
菜の花を使った料理の献立	ワンポイント
菜の花とささ身のからし和え	菜の花に多いビタミンCは、血管の老化を防ぎます
バナナを使った料理の献立	ワンポイント
ふんわりバナナケーキ	バナナに多い食物繊維は便秘を解消しコレステロールを下げます