



旬の食材を使用し、眼に良く、美味しく簡単に作れる料理をご紹介します栄養課だより。第22号は、「加齢黄斑変性のリスクを減らす効果が期待できる食習慣」をテーマに、オリーブオイルと緑黄色野菜、魚介類を使った簡単メニューをご紹介します。

## 「地中海式食生活」が加齢黄斑変性のリスクを減らす？

過去2回のポイント「緑色の濃い野菜を多く食べる」「魚を週2回以上摂取する」に加えて今回のポイントである「地中海式食生活」を実践することで、抗酸化作用による「加齢黄斑変性のリスクを減らす効果」が期待できます。

### ★地中海式食生活とは★

- ①オリーブオイルの摂取が多い。 ②新鮮な野菜や果物、豆類の摂取が多い。 ③果物、ナッツを摂取する。
- ④赤身肉より、魚介類や鶏肉の摂取が多い。 ⑤適量のワインや乳製品を摂取する。 など

## ☆オススメレシピ 「ピーマンとしらすのオリーブオイルサラダ」



栄養成分値 (1人分)

75  
kcal

たんぱく質・・・3.5g  
脂質・・・・・・・5.3g  
炭水化物・・・3.7g  
塩分・・・・・・・0.7g

### ●材料 (2人分)

ピーマン・・・ 2個 (約50g)      トマト (中) ... 1/2個 (約100g)  
しらす干し・・・ 大さじ5(約25g)      オリーブオイル・・・ 大さじ1  
塩、こしょう・・・ 少々  
粗挽き黒こしょう・・・少々



### ●作り方

- ① ピーマンは縦2等分し、ヘタと種を取り、横2等分してから太めの千切りにする。
- ② トマトは横2等分し、ヘタと種を取り、ピーマンと同じくらいの大きさの、細めのくし切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、ピーマンを軽く炒めて冷ます。(軽く塩こしょうをし、食感を損なわないように、極めて軽く炒める。)
- ④ 粗熱が取れた③にトマト、しらす干しを混ぜて器に盛り、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 食べる直前に、粗挽き黒こしょうを振る。お好みで、更にオリーブオイルを回し掛けても良い。(カロリーアップになるので注意)