

レモンエビチリ炒め



栄養量
(1人分)

栄養計算：女子栄養大学栄養管理研究室 管理栄養士 西野智子

エネルギー	タンパク質	脂肪	塩分
181kcal	15.0g	6.5g	2.7g

今回の食材

医学博士 永川 祐三

エビ

食材の効用

エビは高タンパク質、低脂肪の食品で、殻ごと食べる桜エビはカルシウムの供給源となります。

豊富に含まれるタウリンは、肝臓で胆汁酸の分泌を促進して、肝臓内のコレステロールを大腸に排泄させ、小腸からのコレステロールの吸収を妨げ、体力増強効果、抗がん、血圧降下作用があります。

殻に含まれるキチンやキトサンは動物性食物繊維で、血糖の上昇を抑え、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、高血圧を撃退し、食物繊維として肥満を解消させる性質を示します。また、キチン・キトサンは、便秘を解消し、腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整えて大腸がんを予防するだけでなく、免疫機能を活性化して抗がん作用も示します。

エビに含まれる赤い色素のアスタキサンチンには活性酸素を抑制する作用があり、血中の悪玉コレステロールが活性酸素によって酸化され、血管壁に付着するのを防いだり、悪玉コレステロールを血管から取り除き、動脈硬化を防ぎます。

食効を高める食べ合わせ

クエン酸を多く含むレモンと食べ合わせると、キチン・キトサンが溶け、その効果が高まります。

大根との食べ合わせでは、大根のビタミンCがアスタキサンチンの抗酸化作用を高めます。

カレーに入れるとターメリックが肝臓の胆汁酸分泌を高め、タウリンのコレステロール低下作用を強化します。

材料 4人分

- ◆エビ 300g
- ◆大根 ½ (400g)
- ◆ネギのみじん切り ½本分
- ◆ショウガのみじん切り... 大さじ1
- ◆あれば香菜 少々
- ◆塩 少々
- ◆酒 少々
- ◆油 大さじ2
- ◆豆板醤 小さじ2
- ◆片栗粉 小さじ2

- A
- ◆レモン汁 ½個分 (大さじ1)
 - ◆ハチみつまたは砂糖... 小さじ1
- B
- ◆酒 大さじ1
 - ◆塩 少々
 - ◆片栗粉 小さじ2
- C
- ◆レモン汁 ½個分 (大さじ1)
 - ◆ケチャップ 大さじ3
 - ◆しょうゆ 大さじ½
 - ◆砂糖 小さじ1
 - ◆鶏がらスープの素 小さじ¼
 - ◆水 カップ½

作り方

- ①大根は薄い半月切りにして塩をまぶし、しんなりしたらぎゅっと絞り、香菜の軸のみじん切りとAを加えてあえ、器に盛る。
- ②エビは殻をむき、背に切れ目を入れて背わたを除き、Bをもみこむ。湯を沸かして酒少々を加えてさっとゆで、ざるにとる。
- ③ネギとショウガは、豆板醤とともに油で炒め、しんなりしたらCを注ぐ。煮立ったら②のエビを加えてひと煮し、水大さじ1½で溶いた片栗粉を回し入れ、とろみをつける。
- ④③を①の器に盛りつけ、香菜をあしらう。

健保からのお願い

本年2月より65歳~74歳の健保加入者を対象に病院等への通院状況の確認(カレンダー)とお医者様のかかり方、お薬の貰い方などの指導を実施しております。確認のカレンダーやお電話等がありましたらご協力をお願いします。

出産育児一時金

被保険者または被扶養者が出産したときは、1児ごとに42万円が支給されます。(産科医療補償制度未加入医療機関等の場合は39万円)

高額医療・高額介護合算療養費

1年間の健康保険の窓口負担額と、介護保険の利用者負担額を合計した額が一定額(自己負担限度額)を超えたときは、超えた分の払い戻しを受けられます。