

● ● 血液のおはなし ● ●

生物が生命を維持するためには、全身の細胞に栄養素や酸素を行きわたらせなければなりません。それだけでなく、体の中で役目が終わったもの（代謝産物）や二酸化炭素は体外へ運び出さなければなりません。こうした運搬を担っているのが、全身をめぐる血液です。今日は血液の話をしていただきます。

血液がどろどろってどんな状態？

赤血球や白血球、血小板の量や質に異常が起こり、血液が流れにくくなっている状態のこと

このような状態になることで血管にコレステロールや中性脂肪が付着したり、狭くなった血管を無理に血液が流れようとしたりして、血管に圧がかかって高血圧の原因にもなります。そして、脳梗塞や心筋梗塞、動脈硬化などのリスクが高まってしまいます。

原因と対策



食事のできること

- ① **脂身の多い肉は茹でて余分な脂を落とす**
霜降りよりも赤身を選んで野菜と一緒に食べるのもおすすめ！
- ② **節酒を心掛ける**
アルコール度数の高いものはできるだけ水で薄めて、おつまみは脂質の多いものを避けましょう！
- ③ **お菓子は楽しむ程度に**
買い置きはしないで間食の回数はできるだけ減らしましょう！果物などがおすすめ！
- ④ **水分補給はしっかりと**
寒い時期は忘れがちですが、日頃からこまめな水分補給を心掛けましょう。



運動のできること

- ① エレベーター、エスカレーターの習慣を
階段に変える
- ② 普段自転車や車で移動しているところを
徒歩に変える
- ③ 一駅手前で降りて歩く





2月のレシピ(2人前)

- パエリア (ごはん140g分)
- 温野菜サラダ ~味噌マヨドレ~
- とろとろオニオンスープ
- オレンジ寒天

1人前あたり

エネルギー	584kcal
たんぱく質	17.3g
脂質	17.8g
炭水化物	85.9g
食塩相当量	2.9g



パエリア

・米 (洗わない)	1合
・玉ねぎ	1/4個
・にんにく	1片
・鶏もも肉	60g
・赤パプリカ	1/2個
・黄パプリカ	1/2個
・トマト缶	1/4缶 (60g)
・えび	4尾
・パセリ	適量
・塩	0.4g
・コショウ	適量
・オリーブ油	小2

☆スープ

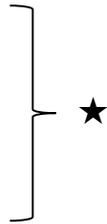
・水	90ml
・白ワイン	15ml
・チキンコンソメ	小1/2
・サフラン	適量

- ①にんにくと玉ねぎはみじん切り、パプリカは短冊切りにする。鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょう(分量外)で下味をつけておく。
- ②スープの材料を全て混ぜて20分ほど置いておく。
- ③フライパンにオリーブ油を入れ、にんにくを炒める。香りが出てきたら玉ねぎを入れてさらに炒める。
- ④鶏肉とパプリカを入れさらに炒めます。火が通ったら鶏肉とパプリカは一旦取り出しておく。
- ⑤米を入れ、透き通るまで炒める。目安としては弱火で4~5分程度。
- ⑥スープの材料とトマト缶を入れて、全体に馴染ませる。
- ⑦鶏肉、えびを入れ、強火で2分程度、沸騰するまで熱する。
- ⑧沸騰したら蓋をして弱火で14~16分程度加熱する。
- ⑨蓋を開け、パプリカを盛り付けたら15分程度蒸らす。
- ⑩蒸らし終わったら、強火で1分半ほど加熱し、おこげを作ったら完成!

温野菜サラダ

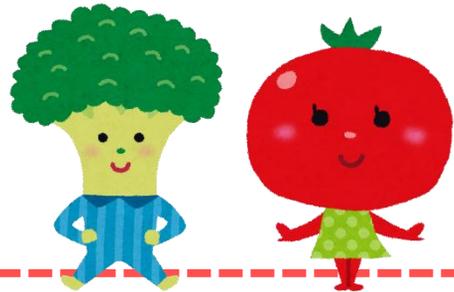
- かぼちゃ 1/8個
- ブロccoli 1/6房
- れんこん 40g
- ミニトマト 2個

- みそ 小1
- マヨネーズ 大1・1/2
- 豆板醤 少々
- 砂糖 小1
- 本だし 小1/2



①かぼちゃ、ブロッコリー、れんこんはそれぞれ食べやすい大きさに切り、茹でるか電子レンジで温めて、さっと火を通す。

②★を混ぜて①にかけたら完成



とろとろオニオンスープ

- 玉ねぎ 1/2個
- 無塩バター 10g
- コンソメ 小1
- 塩 小1/2
- こしょう 少々
- 水 300ml
- 粉パセリ 適量

①玉ねぎは短めの薄切りにする。

②フライパンにバターを熱し、バターが溶けたら玉ねぎを入れて、焦がさないように炒める。

③かさが減り、あめ色になったら鍋に移して、水とコンソメを入れて煮立たせる。

④沸騰したら火を弱めて5分煮込み、塩コショウを入れて完成！

オレンジ寒天

(4個分)

- オレンジ 2個
- 水 1/2カップ
- 粉寒天 小2 (約2g)
- グラニュー糖 30g
- オレンジジュース 200ml程度



①鍋に水と粉寒天、グラニュー糖を入れてそのまま2分程置く。

②オレンジは横半分に切り、皮と身の境目に小さめの包丁でぐるりと1周切込みを入れ、果肉を取り出し、2cm角に切る。

③①の鍋にオレンジジュースを入れて熱し、ふつふつとした状態で1~2分煮る。

④鍋の底を氷水に当てて、ゴムべらでゆっくり混ぜながらとろみがつくまで冷やす。

⑤②の果肉を入れてさっと混ぜる。

⑥②できっておいた皮に⑤を均等に流し入れて、1時間ほど冷やしたら完成！