

Eco Recipe

# 血液サラサラ… サンマのひつまぶし風



◎ 調理時間約30分

1人分 エネルギー 766kcal  
塩分 1.1g

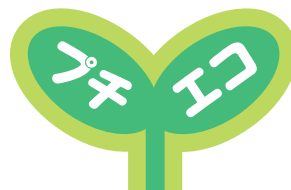


◎ 材料(2人分)

サンマ(生)	2匹
小麦粉	大2
サラダ油	小2
かつおだし	大2
みりん	大1強
酒	小2
砂糖	小1弱
しょうゆ	小1強
かつお昆布だし	2カップ
酒	大1弱
大葉	2枚
白ごま	小1
ご飯	2杯

◎ 作り方

- ①サンマは頭を落とし開き、骨と内臓を取り除き、水で洗う。水分をよく拭き取り、小麦粉をまぶす。
- ②フライパンに油を熱し、サンマを両面がカリカリになるまで焼く。
- ③②にかつおだし、砂糖、酒、みりん、しょうゆを入れて煮詰め、魚に照りを付ける。細切りにしておく。
- ④鍋にかつお昆布だし、酒を入れ、かけつゆを作る。
- ⑤大葉は千切りにする。
- ⑥器にご飯を盛り、③のサンマをのせ、⑤の大葉、ごまを散らし、④のかけつゆをかける。



サンマには血液をサラサラにし、悪玉コレステロールを低下させる効果があり、記憶力UPにもつながる。血管(下水道管)のつまりを解消する。

名古屋文理大学 健康栄養学科 加藤千晶  
名古屋文理大学 健康栄養学科 准教授 宮澤洋子 監修

愛知水と緑の公社

Eco Recipe

# 血液サラサラ… 血液サラサラ！納豆汁



◎ 調理時間約10分

1人分 エネルギー 146kcal  
塩分 1.4g

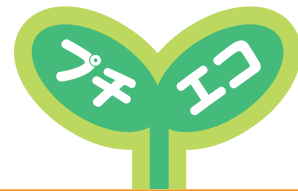
◎ 材料(2人分)

ひき割り納豆	2パック
オクラ	4個
だし汁	2カップ
白みそ	大2



◎ 作り方

- ①オクラはさっとゆで、ななめ切りにする。
- ②だし汁にみそをとき、ひき割り納豆を加えて沸騰直前で火を止める。
- ③椀に盛り、オクラをのせる。



- ・ひき割り納豆を使うことで手間と調理器具を減らす。
- ・納豆にはナットウキナーゼという血栓溶解酵素が含まれている。これには血液サラサラ効果があり、心筋梗塞や脳梗塞に非常に効果がある。
- ・血管を下水道管にみたて、血管(下水道管)のつまりを解消する。

名古屋文理大学 健康栄養学科 古井由佳  
名古屋文理大学 健康栄養学科 准教授 宮澤洋子 監修

愛知水と緑の公社

## Eco Recipe

# 血液サラサラ… もずくとチンゲン菜の ミネラルスープ。



◎ 調理時間約20分

1人分 エネルギー 19kcal  
塩分 1.2g

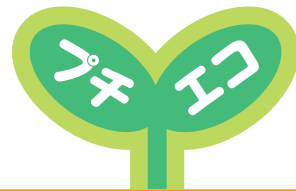
### ◎ 材料(2人分)

もずく	80g
チンゲン菜	1株
鶏ガラスープの素	小1/3
水	1.5カップ
しょうゆ	少々
酒	小1
塩	少々
粗挽きこしょう	少々



### ◎ 作り方

- ①もずくは4~5cm長さ、チンゲン菜は3~4cm長さに切る。
- ②鍋に水、鶏がらスープの素、しょうゆ、酒を入れ一煮立ちさせた後、チンゲン菜を入れ塩で味をととのえる。
- ③②のスープにもずくを加えて火を止め、器に盛って最後に粗挽きこしょうをふる。



・もずくの水溶性食物繊維により、コレステロールを低下させ、血液をサラサラにして血液（下水道管）の詰まりを解消する。

名古屋文理大学 健康栄養学科 加藤千晶  
名古屋文理大学 健康栄養学科 准教授 宮澤洋子 監修