

血液をサラサラにするには…
植物性たんぱく質と
多価不飽和脂肪の多い食品？

脂質の
摂りすぎと
野菜不足は
深刻

大豆や大豆製品で
生活習慣病を
予防しましょう！

生活習慣病が
心配な人に！

食生活を改善して
健康寿命をのばそう！



Happy Menu



粉豆腐のタラモサラダ (4人分)

【材料】

- 粉豆腐…1/4袋(40g)
- 牛乳…160ml(粉豆腐の4倍)
- マヨネーズ…大さじ1.5
- タラコ(生)…30g
- かいわれ菜…1/2パック(30g)
- かにかまぼこ…30g
- クリームチーズ(キリ)…50g

【作り方】

- ①鍋に粉豆腐と牛乳を入れて混ぜ、中火で火を通す。
(高野豆腐を戻した状態と同じ固さに戻ります。)
 - ②①を冷まし、ほぐしたタラコとマヨネーズを入れて混ぜる。
 - ③洗ったかいわれ菜は根を取り、2~3cm長さに切る。
 - ④かにかまぼこは1cm長さに切る。
 - ⑤クリームチーズは7mm角に切る。
 - ⑥かいわれ菜、かにかまぼこ、クリームチーズを②に入れて混ぜ合わせる。
- ◎タラモサラダは、ロシア料理です。粉豆腐を使ってアレンジしました。



健康寿命をのばそう！ AWARD
優良賞

協賛：旭松食品(株)

Happy Advice

この50年間で私たちの食生活は大きく変わり、**現代病**といわれる「**生活習慣病**」が年々増加の傾向にあります。その原因として、牛肉や豚肉など肉中心の食事で「**脂質の過剰摂取**」と「**野菜不足**」です。

生活習慣病の予防は、不足している「**大豆及び大豆製品**」や「**魚介類**」、「**野菜類**」を積極的に摂取する事が大切です。特に「大豆及び大豆製品」は「**畑の肉**」と言われるように、「**植物性たんぱく質**」と**血液をサラサラ**にしてくれる「**多価不飽和脂肪**」等が多く、生活習慣病の予防におすすめです。

監修：管理栄養士 橋本 通子