



ういケアみなと

第1回栄養セミナー

鯖とトマトのパスタ料理

～抗酸化作用・免疫力アップ～

抗酸化作用・免疫力アップ

《免疫力アップ》

がん細胞は、体内に慢性炎症を起こす物質を分泌しています。この慢性炎症を抑える働きがあるのは、青身魚に多く含まれる n-3 系脂肪酸 (EPA・DHA) です。EPA は 1 日 2g 摂取すると効果があるといわれているので、積極的に摂りたい栄養素のひとつです。



EPA 2g 摂るには

くろまぐろ(刺身 2 切れ)・さんま(1/4 尾)・まいわし(1/4 尾)・さば(1/3 切れ)



《抗酸化作用》

トマトに含まれるリコピンという栄養素は、抗酸化作用があることで知られています。体内の活性酸素が増えると、がんや脳卒中、心臓病などの生活習慣病を引き起こします。そのため、抗酸化作用のある食材を摂取し、体内の活性酸素を減らすことが重要になります。

効率よくリコピンを摂取するには、油と一緒に摂ることがおすすめです。リコピンは油に溶けやすい性質があるため、一緒に摂取することで吸収力が高まります。





サバとトマトのパスタ



材料(2人分)

- ・ペンネ 100g
 - ・鯖缶 1缶
 - ・プチトマト 5~10個
 - ・茄子 1本
 - ・玉葱 1/2玉
 - ・ニンニク 1片
 - ・ホールトマト 1缶
 - ・オリーブオイル 大さじ1
 - ・ベースソース 大さじ4(ケチャップ代用可)
 - ・塩 少々
- ※好みで鷹の爪、粉チーズ、バジル



1人あたり

エネルギー: 600kcal

たんぱく質: 29.1g

《作り方》

1. 鍋に水を入れ火にかけ、沸騰したらペンネを茹でる。
(茹で時間は袋の記載通り)
2. ニンニク、玉葱はみじん切りにする。プチトマトは 1/2 または 1/4 のくし型に切る。茄子はくし型または半月切りにする。
3. フライパンでオリーブオイル、ニンニク(鷹の爪)、玉葱を弱火で炒める。
4. ニンニクが軽く色付いたら、鯖缶(身)とトマト、茄子を加えさっと炒める。
5. 鯖缶の汁とホールトマト、ベースソースを加え煮詰める。
6. 煮汁にすこしとろみが付いたら塩を加え、味を調整する。
7. 茹で上がったパスタと 6 を絡める。
8. 皿に盛り、お好みでチーズをふりかけて完成。

～ポイント～

鯖缶でなく、生の食材(鯖、牛肉、挽肉など)を使っても
同様の手順で調理ができます。お試しください。

