

脂肪肝対策レシピ

豆と野菜のえごま油マリネ(4人分)

1人分カロリー 84kcal

豆水煮缶またはパック

(いんげん豆・ひよこ豆など) 100g

玉ねぎ 1/4ヶ 50g

セロリ 5cm位 20g

ミニトマト 10ヶ位 150g

マリネ液	酢	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1/2
	塩	少々
	こしょう	少々
	えごま油	大さじ1



【作り方】

- ① マリネ液を合わせる。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。セロリは筋をとって、薄切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- ③ ボウルに材料をすべて入れて混ぜ合わせる。
- ④ 30分以上置く。



イワシのマリネ

焼いたイワシでもおいしい！
魚には ω -3 脂肪酸である
DHA や EPA が豊富です。

脂肪肝対策のポイント

食物繊維をたくさんとって、
魚料理を積極的に取り入
れましょう！
また運動は定期的に行い
ましょう！

※ ω -3 脂肪酸であるえごま油や亜麻仁油は酸化しやすい油です。購入するときは高品質で小さめの瓶などに入ったものをおすすめします。また保存は直射日光をさけ、長期保存はやめましょう。 ω -3 脂肪酸といっても油は高カロリーですのでとりすぎに注意しましょう。

食事は3食規則正しい時間にとり、主食・主菜・副菜をそろえた
バランスのよい献立としましょう。

糖質制限のしすぎは本来のエネルギー源である糖質がとれない
ことにもつながりかねません。低栄養でも脂肪肝になることも
ありますので、急激なダイエットはやめましょう。

