

『自宅で楽しく、おいしく、健康料理』第3弾！

～自宅で旬の野菜を使った料理を作ってみよう～



テーマ食材を使ってご自宅で料理を作ってください企画です。

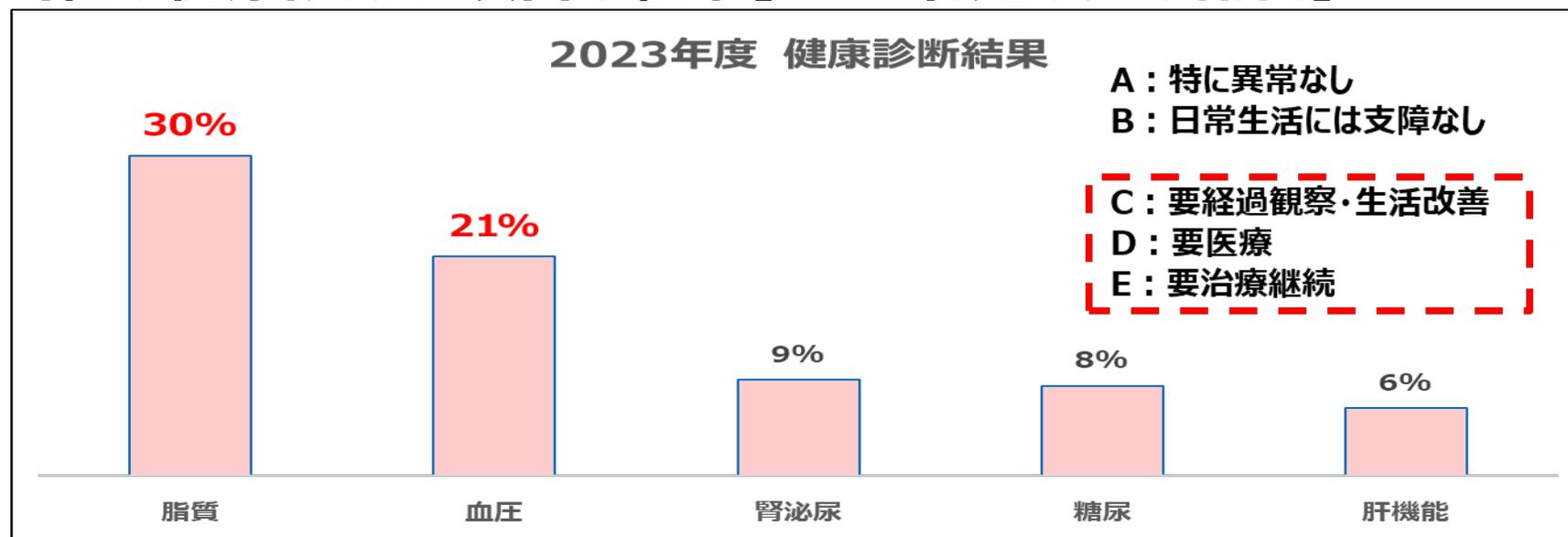
ぜひ、ご家族とも一緒に作ってみてください。

参加賞や、すてきなプレゼントもありますので、

みなさんご参加ください！

今回のテーマ食材も、
みなさんの**健康診断の結果**を参考に選定しました。

◆当社の健康診断5項目の結果【C～E判定の人の割合】



「脂質」「血圧」の2項目でC～Eの判定が多い傾向です。
今回の食材のテーマは、この2つの項目の改善を目指して選定いたしました。

今回のテーマ食材はこちら！

TOKYU CARD

	【脂質】 コレステロールを下げる	【血圧】 血圧を下げる
①さば缶	○	○
②いわし缶	○	
③アボカド	○	○
④トマト	○	○
⑤豆腐	○	

次からは、**テーマ食材の栄養素**や**おすすめ調理法**を紹介します。
健康クイズにも出るかもしれないのでしっかり読んでくださいね！

①『さば缶』



さばは健康に多くのメリットがあり、**血圧**や**脂質**の数値の改善に効果的です。

さばに含まれる健康的な脂肪は、**悪玉コレステロール（LDL）**のレベルを下げ、**善玉コレステロール（HDL）**のレベルを上げる働きがあるとされています。

【主な栄養素】 タンパク質、EPD、DHA、ビタミンB群、ビタミンD、ビタミンE、ミネラル

【主な効果】 心臓病や高血圧のリスク減、アルツハイマー病のリスク軽減

【おすすめ調理法】 煮汁にはEPAやDHAなどの水溶性の栄養素が溶け出ているので、汁ごと料理に使用するとムダなく栄養を摂取することができます。
スープ、おみそ汁、カレー、トマト煮込み、炊き込みご飯、ピラフ、パスタなど、汁ごと料理に活用できる料理に使用するのがおすすめです。

②『いわし缶』



いわしに多く含れるEPAには、**動脈硬化や中性脂肪・コレステロールの減少**など、現代人に嬉しい効果がたくさん！メタボ改善のため食事制限をしている場合でも、安心して食べられます。

いわしに含まれるビタミンB2が、発毛に関わる毛母細胞を活発化。頭皮環境を整え、**育毛促進や皮膚・ツヤツヤな髪・強い爪の再生をサポート**します。

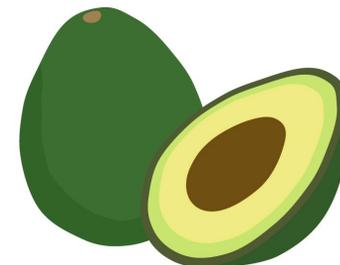
【主な栄養素】 EPA、DHA、カルシウム、鉄分、ビタミンB2、ビタミンC

【主な効果】 中性脂肪・コレステロールを下げる、高血圧の改善、薄毛・白髪予防

【おすすめ調理法】 缶詰は、骨まで一緒に食べることでカルシウムをたっぷり摂れます。

④『アボガド』

アボカドは健康に良いとされる食材であり、特に**血圧や脂質**に対して多くのポジティブな効果が報告されています。



血管、神経、免疫系統、骨の健康の維持に欠かせないミネラルである栄養素である銅が豊富含まれていて、アボカドの食物繊維は**心臓病、肥満、2型糖尿病**のリスクを軽減する可能性があります。またお通じも促してくれるので、毎日スッキリです！

【主な栄養素】 ビタミン、ミネラル、カリウム、葉酸、ビタミン B 群、ビタミン E や K

【主な効果】 血圧の正常化を支援、細胞の老化を防止、腸内環境を整え、便秘予防

【おすすめ調理法】 アボカドの栄養素の中で健康効果が高いビタミンB群は水溶性のビタミンです。調理すると大半が失われてしまうため、ビタミンB群の栄養素に期待する場合は生のまま食べるのがおすすめです。

④『トマト』



夏野菜の代表といえるトマトは、生で食べても加熱調理してもおいしく食べられる。
トマトは低カロリーであるのに加え、ビタミンやミネラル、食物繊維、抗酸化作用のあるリコピンやβカロテンが多く含まれ、**中性脂肪やコレステロールを下げる効果**を期待できます。

【主な栄養素】 リコピン、食物繊維、ビタミンC、ビタミンE、カリウム、タミシチンC

【主な効果】 コレステロールを下げる、肌のシミやしわ予防

【おすすめ調理法】 完熟するほどリコピンは増え、加熱すると吸収率アップ！

ビタミンCを効果的に摂りたい方は、サラダのように生で食べるのがオススメです。
トマトをオリーブオイルで調理すると健康効果が高まる。

⑤『豆腐』 絹でも、木綿でも！



豆腐にはカリウムが含まれており、これはナトリウムの排出を促進し、**血圧**を正常に保つのに役立ちます。また、豆腐は低ナトリウム食品であるため、**過剰なナトリウム摂取を避ける助け**となります。さらに、大豆イソフラボンは血管の柔軟性を保つ効果があり、これも**血圧**の管理に寄与します。

【主な栄養素】 タンパク質、炭水化物、カルシウム、鉄、ビタミンB群、マグネシウム

【主な効果】 血圧や脂質の数値の改善に役立つとされています。

【おすすめ調理法】 血圧や脂質の数値改善に効果的な豆腐の調理方法は、塩分と脂肪の摂取を控え、野菜などと合わせて栄養バランスを重視。

特典 1

応募者全員に素敵なギフトをプレゼント！



特典 2

応募者の中から抽選で20名様に2,000Pプレゼント！
応募口数で、当選確率が上がります！例えば3口応募で当選確率3倍！

特典 3

- 時短短料理賞
選べるギフト ちよいす便Bコース [カタログギフト] 2名
- 人気賞
選べるギフト ちよいす便Bコース [カタログギフト] 2名

賞

【時短料理賞】

忙しい方でも短時間（15分以内）できておいしそうな料理

賞

【ポピュラー賞】

従業員の皆さんから投票で一番投票を得た料理



● 応募方法

テーマ食材（どれかまたは複数）を使って、自宅で料理を作って写真を撮り以下のどちらかの方法で、①写真 ②おおよその調理時間 ③コメントを入力の上、応募してください。

※応募いただいた写真、コメントをニックネームで社内掲載させていただきます。

① 健康経営アプリから応募

健康料理企画
→ 応募はこちら



② 専用QRコードから応募



アテ

● 締切日

2024年10月15日（火）まで

- **応募写真の公開、各賞の発表**

2024年11月中旬頃 イントラ、アプリで公開します。

- **特典の加算、配布**

特典については、12月中旬頃を予定しております。

別途ご案内いたします。