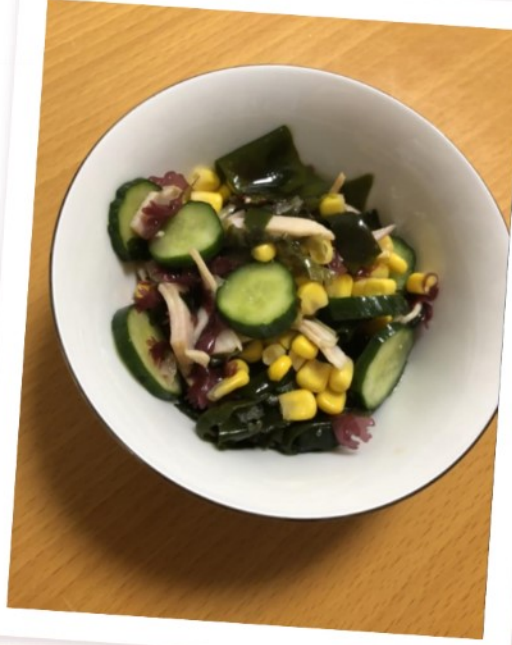


あの懐かしの味も！！！！



血液サラサラになる？！ 絶品レシピ°

血液サラサラ♡レシピ♡

- トマトパスタ
- 懐かしの？！海藻サラダ

を作ってみたいと思います🌸

そもそも血液サラサラってどんな状態？

「血液サラサラ」とは

×血液そのものがサラサラとした状態

○体内で血液がスムーズに「サラサラ」と流れている
状態

のことなのです。

じゃあ血液がドロドロになった人はどうなるの？

- 狭くなってしまいう血管を血液が無理に通り抜けようとすることで、血管に圧力がかかって**高血圧**になります。
- **肥満**や**糖尿病**といった生活習慣病にもかかりやすくなります。
- また心臓に酸素や栄養分を送れなくなることで**心筋梗塞**が起こりますが、発作を起こした直後の死亡率は約4割と高いものになっています。
- そして脳の血管に血柱ができると、今度は**脳梗塞**になってしまいます。

血液をサラサラにしてくれる食事

○お茶

→緑茶、ウーロン茶、麦茶など

○魚

→サンマ、イワシ、アジなどの青魚

○海藻

→昆布、ワカメなど

○納豆

○お酢

○キノコ類

→シイタケ、えのきなど

○野菜

→ニンジン、ピーマンなど

○ネギ類





血液をドロドロにするNG例

- 主菜は肉類ばかり
- 魚を揚げる
- お菓子をたくさん食べる
- 毎晩酒を飲む

ではさっそく料理を作ってみましょう

♡♡ 本格ツナ & トマトパスタ ♡♡ 材料」 (1人分)



- ・パスタ(1.6mm) 75～80g
- ・塩 ひとつまみ
- ・シーチキン缶 1/2缶
- ・玉ねぎ 1/4玉
- ・塩コショウ 少々
- ・ブラックペッパー 少々～お好みで
- ・サラダ油 大さじ1
- ・♡ケチャップ 大さじ4
- ・♡コンソメ顆粒 小さじ2
- ・♡ニンニクチューブ 小さじ1
- ・♡牛乳 大さじ1

作り方

- ①たっぷりのお湯に塩ひとつまみ入れてパッケージの茹で時間に合わせてパスタをゆで始める
- ②玉ねぎは薄くスライスしておく
- ③ツナ缶は軽く油切りして用意しておく
- ④♥を合わせてパスタソースを作っておく
- ⑤フライパンにサラダ油をひいて中火で玉ねぎをしんなりするまで炒める
- ⑥茹で上がったパスタをしっかり湯切りして、フライパンに加え混ぜ合わせる
- ⑦次にツナ缶を加えて軽く混ぜ合わせてから塩コショウしておく
- ⑧♥の調味料を全体に回しかけて味を馴染ませながら軽く1分程度炒める
- ⑨最後にブラックペッパーを軽く振り味を整える

♡海藻サラダ♡材料 (4~5人分)



- きゅうり 2~3本
- ハム 5枚
- コーン 1缶
- 海藻 1袋
- 米酢 2回くらい
- 昆布ポン酢 お好み
- 生ワカメ お好み
- 三温糖 大きじ2
- 粗塩(塩もみ用)

作り方

①きゅうりを薄く輪切りにします 

ハムも短冊切りにします

②海藻は水でもどしておく

さらに増やしたい方はワカメを増やしても美味しいです

きゅうりに軽く塩をふって塩もみする

③水気が出てきたらきゅうりの水気を絞って、ボールにきゅうり、ハム、海藻、コーン全て入れます

④それから米酢を2回し、三温糖を大さじ2くらいを入れて混ぜます

⑤次に、こんぶポン酢を適量かけ、まだ酢が強かったら三温糖で味を調整する

⑥冷蔵庫で軽く冷やしてから出来上がりです

感想

今回血液サラサラになるレシピとして2品作りましたが、とてもおいしくできました！

ただ単においしいだけでなく、健康にとっても良い料理をこれからも心掛けて作りたいと思いました。

私の祖母は血圧が高めなので次回は血圧を下げるレシピを考え作ってあげたいと思いました。