

# 豊橋ハートセンターにて えごま油の販売・レシピ無料配布開始

毎日小さじ1杯から始める健康生活

## えごま油で健康生活

豊橋ハートセンター  
喫茶店にて  
8月10日より  
販売開始



8月10日より豊橋ハートセンター内  
喫茶売店にてえごま油の販売  
および、レシピカードの無料配布を  
開始いたします。

販売内容:

えごま油180ml瓶タイプ 1,000円

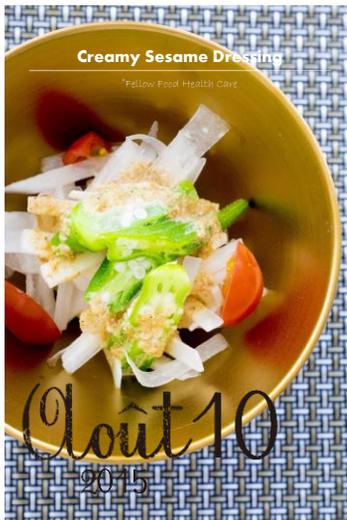
えごま油パウチ30袋 1,500円



豊橋ハートセンター院長  
鈴木孝彦先生 おすすめ!

えごまは現代人の食生活に  
不足しがちな **α-リノレン酸** が豊富に含まれており  
健康的な食生活に欠かせない油として注目されています  
今話題のEPA&DHAも多く含まれており

- ・心筋梗塞 ・脳梗塞 ・認知症 ・老化防止
- ・アレルギー症状の緩和などに効果的です!



### えごま油で クリーミーごまドレッシング

えごま油で健康!簡単!ドレッシング

写真:オクラと大根のサラダ

調理時間.....3分  
カロリー.....112kcal  
塩分.....1.1g  
糖質.....2.1g

#### ■材料 1人前

えごま油.....1袋(4g)  
ほろろ.....小さじ2  
すりごま.....小さじ2  
マヨネーズ.....小さじ1

#### ■作り方

1 材料を全て混ぜる

ハートの日  
特別券

No.1

#### こんな料理にも合います!

- ・小松菜の豚巻きサラダ
- ・ごぼうサラダ
- ・ほろろと厚切ちくわすの胡麻和え
- ・鶏さきと水菜のサラダ
- ・蒸しやぶとブロッコリーのサラダ
- ・冷奴
- ・エビとアボカドの生春巻き

#### もい型してアレンジ!

- ・めんつゆを足して冷製サラダどん
- ・ラー油を足して鶏胸肉ときゅうりのハンバーグ
- ・豆乳を足して冷製ポテトサラダ

#### ■管理栄養士のワンポイントアドバイス

小松菜にはお中干しビタミンC・鉄・カリウムなどが豊富にあり、すり胡麻と合わせることでビタミンEが薄く、抗酸化作用が働き心や血管保護等に効果的です。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小松先生



胡麻の味が濃厚で  
美味しい。  
えごま油がたっぷり  
しているので  
摂取しやすいです。

名古屋ハートセンター 院長  
大川 実博 先生



#### えごま油のここがすごい!

えごま油は心臓病・脳梗塞・糖尿病・老化防止などに効果的なオメガ3脂肪酸(α-リノレン酸)を多く含んでおり、健康的な食生活に欠かせない油として注目されています。

レシピカードは喫茶店にて  
無料配布しております。