

♡抗酸化作用たっぷり！♡

1月

# 動脈硬化予防メニュー

1人分栄養価

598 kcal

塩分 1.5g

## いわしのハンバーグ献立

～メニュー～

★いわしハンバーグ

★小松菜の柚子浸し

★かぼちゃの生姜煮

★野菜たっぷりミネストローネ

★玄米ご飯（150g）

### 動脈硬化予防食事ポイント！！

- ①抗酸化食品を摂り体の酸化を防ぎましょう。  
→血管を丈夫にします。ビタミンA・C・E、ポリフェノールなどの抗酸化作用があります。トマト、かぼちゃ、ごまなど
- ②野菜・海藻・きのこ類・大豆・青魚を摂りましょう。  
→LDLコレステロールを低下させます。
- ③脂身の多い肉など動物性脂肪の食べ過ぎに注意する。

1食 食物繊維 11.3g

玄米は白米よりも  
食物繊維が約2倍です！！

