

9月

♡コレステロール値気を付けて♡

1人分栄養価

571cal

塩分 2.1g

動脈硬化予防メニュー



献立

- ★カツオの竜田焼き
- ★秋茄子のとろっと煮
- ★えのきのみぞれ和え
- ★舞茸の吸い物
- ★ご飯 (150g)



動脈硬化予防の食事ポイント

- ①青魚、大豆製品、卵、脂身の少ない肉類を主菜で摂りましょう。
→良質なたんぱく質は血管を丈夫にします。
- ②野菜・海藻・きのこ・大豆製品をたっぷりと献立に入れましょう。
→血中LDL-コレステロール血を低下させます。
- ③脂身の多い肉など動物性脂肪の食べ過ぎに注意しましょう。