

6月

# 野菜たっぷり

## コレステロール値改善レシピ！

1人分栄養価

560 kcal

塩分 1.7g



### 献立

- ★初カツオのゴマ焼き
- ★オクラの梅マヨ和え
- ★アボガドの和風サラダ
- ★あおさ味噌汁
- ★ごはん



### コレステロール値改善食事ポイント！

- ・控えたほうがよい食品 **動物性脂肪に注意！！**  
→卵黄、レバー、あん肝、肉の脂身、鶏肉の皮、たらこ、塩辛、ししゃも、わかさぎ、乳製品、アイス、洋菓子
- ・積極的に摂るとよい食品 →青魚（サンマ、サバ、マグロ、イワシ）、水溶性食物繊維（納豆、モロヘイヤ、オクラ、わかめ、きのこ、やまいも、果物）、大豆製品、きのこ類
- ・毎食「主食・主菜・副菜」をそろえ、バランスのとれた食事を心がける。