

11・12月

動脈硬化予防に！

コレステロール低下レシピ

カロリー

594kcal

塩分

1.8g

## menu

鮭のきのこ照り焼きソース

ご飯(150g)

根菜の豆乳味噌スープ

小松菜の海苔和え

ブロッコリーとサツマイモの  
カレーマヨ和え



コレステロールは体に欠かせない脂質の一つですが、増えすぎると動脈硬化の原因になります。コレステロールを下げる食品を積極的に摂って動脈硬化を予防しましょう！

〈コレステロールを下げる食品と成分〉

鮭：DHA・EPA

大豆製品：レシチン、イソフラボン

緑黄色野菜（小松菜、人参など）、

きのこ類、サツマイモ：食物繊維

ブロッコリー：アミノ酸（MCSM）

