

10月

＼ 食物繊維たっぷり ／  
**動脈硬化予防レシピ**

1人分栄養価

**589kcal**

塩分 2.0g



献立

★韓国風マグロ漬け丼（ご飯180g）

★厚揚げチリソース風

★なめこのおろし和え

★りんご



**動脈硬化予防のポイント！**

動脈硬化予防は血管を守るために、**血圧、悪玉(LDL)コレステロール**を下げるのがポイントです。

- ・減塩をする → 高血圧症の人は減塩目標 1日 6 g です。
- ・食物繊維をしっかりと摂る → ネバネバした食品・果物・海藻類・芋類は LDL コレステロール低下の効果があります。
- ・青魚や大豆製品を摂る → 良質なタンパク質は血管を丈夫にします。不飽和脂肪酸が LDL コレステロールを低下させます。