

11月

\美味しく食べて/ コレステロール値改善レシピ

1人分の栄養価

エネルギー 590kcal

食塩 1.8g



温野菜サラダ

わさびマヨネーズ

秋刀魚の

炊き込みご飯

根菜たっぷり

けんちん汁

焼き厚揚げの

なめこおろしがけ

<食事のポイント>

※今回のレシピで1/2日以上野菜を摂ることができます。

- エネルギーは摂りすぎないでバランス良く食べましょう
- 肉類のおかずよりは魚介類や大豆製品のおかずの頻度を増やしましょう
→青魚に含まれる IPA や DHA、大豆タンパク質には LDL コレステロールを下げる働きがあるとされています。
- コレステロール・脂質を多く含む食品に注意しましょう
→特に LDL コレステロールの高い人は肉類の脂や生クリーム、バター・マーガリンに注意しましょう
- 食物繊維をしっかりと食べましょう
→食物繊維はコレステロールの吸収を抑える働きがあるとされています。