

6月

# 中性脂肪の上昇を

# 抑えるレシピ

<1人分の栄養価>

エネルギー 584kcal

塩分 2.0g

なめこおろし奴

かぼちゃの

カレー風味サラダ

たことブロッコリーの

ガーリック炒め



きのこたっぷり

昆布だしの吸い物

牛肉のおかずサラダ

## 食事のポイント

- ・食物繊維には糖質や脂質の吸収を抑える働きがあるので、食物繊維の豊富な野菜、海藻、きのこ類を取り入れましょう。今回のレシピ1食分で食物繊維10g（1日の目標量の半分）です。
- ・肉の場合は脂身の少ない肉（牛肉・豚肉は赤身、鶏肉はささみ、むね肉）を選んで食べましょう。
- ・バランス良く食べ、腹八分目程度に抑えましょう。