

6月

LDL コレステロール値

改善レシピ



3種キノコのおかか和え

<1人分の栄養価>

エネルギー 436kcal

塩分 1.9g

あおさと豆腐の味噌汁

薬味たっぷり

初ガツオの漬け丼

〈食事のポイント〉

- ・エネルギーの取り過ぎに注意し、3食バランス良く食べましょう。
- ・食物繊維の多く含む食品を積極的にとりましょう

→ 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。

●動物性脂肪に要注意！！ → 牛肉・豚肉の脂身、鶏肉の皮、バター、生クリーム

動物性脂肪には飽和脂肪酸が多く含まれ、LDL コレステロールを増やすとされています。