9 月　LDL コレステロール値が高い方に向けたレシピ

＜1 人分の栄養価＞

エネルギー　551kcal

塩分　2.0g

食物繊維　8.0 g

冬瓜とエビの冷製スープ

里芋ポテトサラダ

海藻サラダ

雑穀ご飯

鯖と野菜の包み蒸し

生姜味噌だれ

＜食事のポイント＞

●肉類に偏らず魚介類の摂取頻度も増やしましょう

→青魚に含まれる EPA や DHA には LDL コレステロールを下げる働きがあります。

●食物繊維(野菜、海藻、きのこ類)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ります。