

平成 18年 11月 28日

## コレステロールを上手にとる食事

### 今日のメニュー

春菊とえのきのナムル

大根と鶏肉の煮物

かぶのわさび酢和え

ごはん

さつまいものポタージュ



### ポイント

現在の食生活から考えると、コレステロールをとらない方法はかなり難しく、たとえ理解できたとしても、長く続けることは困難なことです。今回は、コレステロールの高い食品を食べても、うまく出す方法を勉強しました。

そのポイントとなるのが、食物繊維。水溶性と不溶性の2種類があります。その食物繊維を上手にとることで、余計なコレステロールなどを調節することができるのです。

### 感想

・コレステロールが高く気になっていたので参加しました。制限されることばかりを考えていましたが、食べ合わせなどの工夫で、コントロールできるとは驚きでした。早速、実践していきます。

(50歳代女性)

・食物繊維が2種類あるとは、知りませんでした。すごくいい勉強になりました。今日の料理は、簡単で作りやすかったので、家でも作ります。

(60歳代女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)