

平成22年4月14日

コレステロールをコントロールする食事

今日のメニュー



ポイント

コレステロールは人間に必要不可欠なものですが、LDL(悪玉コレステロール)が高くなりすぎると様々な疾病の原因となります。健康診断で気になる方も多いのではないのでしょうか。コレステロールをコントロールする為には、まずは食物繊維をたっぷり摂ることが大切です。食物繊維は、コレステロールの吸収を抑え、体外に排出してくれる働きをします。春は山菜、筍、わかめをたくさん使用しましょう。

青魚に含まれるDHAやEPAも効果的。青魚と言えば、いわしやアジが代表的ですが、今回は旬のサワラを使用しました。サワラにもDHAなどの栄養素が豊富に含まれています。その他、玉ねぎや食酢(クエン酸)も、血液をサラサラにしてコレステロールを下げる効果があります。南蛮漬けならこれらの食品を上手に摂取する事ができます。脂肪を少しでも減らす為に、普通は揚げて作りますが、今回は焼いて作ってみました。そして、コーヒーの成分にもコレステロールを下げる働きがあるとされています。繊維が豊富な寒天でコーヒーゼリーを作りました。

コレステロールが高い人の中には、動物性食品や甘い物は食べてはいけないと思われている方も多いかと思いますが、食べ方次第でいろいろな食材を楽しむ事ができるのです。

感想

・コレステロール値がずっと気になっていたのですが、実際何を食べればよいのかわからず、自己流になっていました。食べてはいけないと思っていた物も、調理法や食べ合わせ次第で食べられる事がわかり嬉しかったです。

(50歳代女性)

・南蛮漬けは揚げるものと思っていたから、焼いてもおいしくないのでは…と不安でしたが、しっかり味が染みこんでいて脂っこくなく、揚げるよりもおいしかったです。

(40歳代女性)



調理の様子(メイトム宗像にて)