

平成22年10月6日

高脂血症予防のための食事

今日のメニュー



👉 ポイント

高脂血症は現在『脂質異常症』と呼ばれています。その病態は血中のコレステロール、中性脂肪などの高値を示します。予防のための食事のポイントは、『酸化されにくい脂質（不飽和脂肪酸）を選ぶこと』、そして『食物繊維を多く摂ること』です。

酸化されにくい脂質といえば青魚のDHAとEPA。今回はハンバーグに青魚の鯖を使用しました。さらに、つなぎとして豆腐を使用しました。豆腐にはイソフラボンが含まれており、コレステロールを下げる効果があるといわれています。また、オリーブオイルも酸化されにくい脂質の一つです。きのこのケチャップ煮や、ハンバーグを焼くときにオリーブオイルを使用しました。オリーブ独特の風味があり料理を一段とおいしくしてくれます。

副菜で使用したきのこや海藻には食物繊維が豊富に含まれています。今回の食事の食物繊維の総量は9.3gです。1日の摂取目標量の約半分を摂取することができます。

高脂血症は、進行すると動脈硬化や脳梗塞などの危険性があります。普段の食事から予防していきましょう。

♥️ 感想

・鯖のハンバーグは、肉のハンバーグに劣らずとてもおいしかったです。これなら、子どもにも喜んでもらえそうです。

（40歳代女性）

・きのこや海藻をたくさん食べたくても、いつもワンパターンの料理になってしまいますが今回はちょっと変わったメニューでレパートリーが増えました。しかも簡単なので早速、家でも作ってみます。

（50歳代女性）



調理の様子（メイトム宗像にて）