

2020年9月16日

コレステロールを下げる おいしいレシピ

今日のメニュー

れんこんのサラダ
～すだちジュレかけ～

パリパリスweetポテト
春巻き

あさりと野菜の
具たくさんスープパスタ

厚揚げのチリソース煮



♡ ポイント

LDLコレステロールは肝臓で作られたコレステロールを全身へ運び、様々な働きをしています。しかし、増えすぎると動脈硬化を起こして心筋梗塞や脳梗塞を発症させる原因となります。食生活では、LDLコレステロールを増やす食品を控えるとともに、下げる食品や、酸化を防ぐ食品を積極的に食べることが予防につながります。

冷凍食品やチルド商品などの加工品に使われる油脂の多くは飽和脂肪酸が多く含まれており、LDLコレステロール値を増やす種類の油です。できるだけ素材に近い、加工度の低いものを選ぶようにすると良いでしょう。

今回は、コレステロールの吸収を抑える働きがある食物繊維を多く含み、抗酸化物質も豊富な野菜やきのこを豊富に使用しました。

♡ 感想

- すだちのジュレドレッシングが香りもよくキラキラしていてきれいだった。ノンオイルなので自宅でも作ってみようと思う。(40歳代女性)
- パスタにごぼうやしめじ、ほうれん草など野菜がたくさん入っていて、自宅で作るより麺の量が少なかったが満足感のある量になっていた。(60歳代女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)