

2019年5月15日

体に脂肪をためない食事レシピ

今日のメニュー



ポイント

今回は体に脂肪をためないレシピとして、低カロリーでLDLを減らす食品を積極的に取り入れたメニューを紹介しました。

- 揚げない鰯の南蛮漬：魚に含まれる、EPA・DHAにはLDLや中性脂肪値を下げ、HDLを増やす働きがあります。
- アボカドと豆の彩りサラダ：大豆たんぱく質はLDLを低下させ、また植物性ステロールがLDLの吸収を阻害する働きがあります。

主食、主菜、副菜のバランスや、1食分の食事量の目安をご紹介しました。

【LDL：LDLコレステロール（悪玉） HDL：HDLコレステロール（善玉）】

感想

- 南蛮漬の野菜が調理前は多いと思ったが、漬け汁に漬けるとしんなりとなり、ちょうどよい量になった。酸味もちょうどよくおいしかった。（50歳代女性）
- コレステロールの吸収を抑える働きのある食物繊維が豊富な野菜や海藻を使用してありよかった。もち麦ご飯も食べやすくおいしかった。（60歳代女性）



調理の様子（メイトム宗像にて）