

栄養だより

～コレステロール改善のために～

コレステロールとは

コレステロールと聞くと、体内で悪さをするというイメージをお持ちの方もいるかもしれませんが、コレステロールは私たちの体内で細胞膜やホルモンをつくる時の材料になる体にとっては欠かせないものです。

コレステロールには、LDL（悪玉）コレステロールとHDL（善玉）コレステロールがあり、LDL（悪玉）コレステロールが血液中に増えると動脈硬化のリスクが高まります。

コレステロール値改善のためのポイント

背の青い魚と大豆製品を取り入れましょう

サバ、ブリ、マグロ、イワシなどの背の青い魚の脂は、中性脂肪を減らし動脈硬化の予防に役立ちます。

豆腐、納豆などの大豆製品には、コレステロール値を下げる作用のある大豆たんぱく質やイソフラボンが含まれています。

肉や卵のおかずを食べる頻度が多い方は、1日1～2回程度、大豆製品や魚のおかず置き換えてみましょう。

野菜・きのこ・海藻類はたっぷりとりましょう

野菜、きのこ、海藻類に含まれる食物繊維には、体内でのコレステロールの吸収を抑え、体外への排出を促してくれるため、たっぷりとりましょう。



運動は有酸素運動がおすすめです

ウォーキングや水泳などの有酸素運動がおすすめです。運動する時間がとれない方は、風呂掃除や掃除機がけなど普段の生活の中で、活動量を増やしてみましょう。



* 今月のお料理レシピ *

『豆腐ときのこのサラダ』

～食物繊維たっぷり、コレステロール0のサラダです～

《材料》（2人分）

絹ごし豆腐	1/2丁
水菜	80g
ぶなしめじ	80g
まいたけ	80g
生わかめ	30g
（乾燥わかめの場合は、2g）	
サラダ油	小さじ1
塩こしょう	少々

A	しょうゆ	大さじ1
	ごま油	小さじ1
	酢	大さじ1
	すりごま	小さじ1

《1人分の栄養価》

エネルギー	: 120kcal
食物繊維	: 4.8g
コレステロール	: 0mg
食塩相当量	: 1.7g



《作り方》

- 豆腐は、6等分にします。
水菜は食べやすい長さに切り、5分ほど水にさらしておき、パリッとしたら、ザルにあげて水気を切ります。
- ぶなしめじ、まいたけは、石づきをとり、小房にほぐします。
生わかめは一口大に切ります。（乾燥わかめを使う場合は、水で戻しておきます。）
- Aは合わせておきます。
- フライパンにサラダ油を熱し、2のきのこ類を炒めます。
しんなりしたら、塩こしょうを振り、火を止めます。
- 皿に水菜、豆腐、わかめ、炒めたきのこ類の順にのせます。
- 最後に、Aをかけて完成です。

