

脂質異常症と食事

脂質異常症は、悪玉（LDL）コレステロールや中性脂肪が多すぎる、善玉（HDL）コレステロールが少なすぎるなどの状態をいいます。

血液中に余分な脂質が多くなると動脈硬化をおこしやすくなり、心筋梗塞や脳卒中などのリスクが高まります。

食事のポイント

- ・ 野菜、海藻類、きのこなど、食物繊維の多い食品から先に食べるようにしましょう。食物繊維は、脂質や糖、ナトリウムなどを吸着して身体の外に排出するはたらきがあります。
- ・ 肉類（特に脂身の多い肉）を控え、魚料理や大豆製品（豆腐や納豆など）を取り入れましょう。

3色ナムル

緑黄色野菜（ほうれん草、にんじん）ともやしを使った、野菜メインのレシピです



◆下ごしらえ◆

- ほうれん草は、水洗いします。
- にんじんは、皮をむいて太めの干切りにします。
- もやしは、ひげ根をとります。
- 調味料の材料を混ぜ合わせます。

◆作り方◆

- ①鍋にお湯を沸かし、塩（分量外）を入れます。にんじん、もやし、ほうれん草を別々に茹で、水気を切ります。
- ②ほうれん草は、茹でたあと5cmの長さに切り、水気を絞ります。
- ③ボウルに、①と②を入れ、食べる直前に調味料で和えます。

材料（4人分）

ほうれん草	1/2袋
にんじん	80g
もやし	1袋

〈調味料〉

ごま油	小さじ1
白いりごま	大さじ1
減塩しょうゆ	大さじ1+小さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
コチュジャン	小さじ1/2

1人分の栄養価

エネルギー	50kcal	カルシウム	51mg
たんぱく質	2.6g	鉄	0.9mg
脂質	2.4g	コレステロール	0mg
食塩相当量	0.6g	食物繊維(総量)	2.2g