



コレステロールって何???

コレステロールは脂質の一種です。脂質はそのままでは水に溶けないため、水になじむたんぱくに覆われ「リポたんぱく」として血液に溶けて体中に運ばれます。「リポたんぱく」に含まれるコレステロールの比率によってLDL（いわゆる悪玉コレステロール）やHDL（いわゆる善玉コレステロール）に分けて呼ばれます。

✿体内での働き

細胞膜、胆汁酸、ホルモン、ビタミンDなどの原料

❗とり過ぎると・・・

動脈硬化、虚血性心疾患などのリスクが高まる

❗コレステロールの多い食品

卵、肉類、内臓、うなぎ、するめいか、魚卵、卵やバターを使用した菓子類等



・・・不足すると?

食事だけに頼らなくても良いように毎日新たに生産されているので・・・

不足の心配はいりません!

コレステロール値の上昇は、長い年月で身についた食習慣によっておこります。コレステロールの多い食品を控えるだけでなく、暴飲暴食を避け、日頃からバランスの良い食事を心がけることが肝心です。

脂っこいものは控える、野菜を多めにする、三食きちんと食べる、有酸素運動を取り入れるなど、生活習慣を見直すことから始めましょう。



今月のレシピ

食物繊維たっぷり大豆スープ



おすすめポイント

- ✿大豆たんぱく質はコレステロール低下作用があります!
- ✿野菜の食物繊維にもコレステロール低下作用が期待できます! スープにすれば野菜が無理なくたっぷり食べられます♪

【作り方】

- ①ベーコンは短冊切りにする。玉ねぎはザク切り、人参はさいの目切りにする。
- ②いんげんはゆでて水けをきり、小口切りにする。
- ③鍋で水・コンソメを煮立て、水煮大豆・①を煮る。
- ④③に②を加えてひと煮し、盛り付ける。

【材料(1人前)g】

水煮大豆	10	ベーコン	10
玉ねぎ	20	にんじん	5
いんげん	5	コンソメ	1.5



1人前 1杯 - : 73kcal 蛋白質 : 3.4g 脂質 : 4.9g 炭水化物 : 4.1g 塩分 : 0.8g