

# コレステロールが

## 気になるあなたに・・・



※イメージ画像



- \* 鯖のごま照り焼き
- \* ごぼうとこんにゃく煮
- \* わかめの酢の物
- \* 具たくさん味噌汁
- \* 雑穀ご飯

541Kcal

鯖などの青背の魚は DHA や EPA を多く含み、**悪玉コレステロールを下げる効果があります。**  
また、海藻類やこんにゃくに含まれる水溶性の食物繊維は、**腸内のコレステロールを吸着し体外に排出してくれます。**

**コレステロール値は低ければ低いほど良いわけではないので、  
正常値の範囲を目指して下げていきましょう。**