



# 。。。コレステロールの吸収をおさえる食事。。。



どうして吸収を抑えられるの？

??



Ans. **食物繊維**がコレステロールを体外へ排出してくれるから。

食物繊維は体内で消化も吸収もされず、そのまま腸内に入ります。同時にコレステロールを吸着する性質があるため、体内への吸収を抑えてくれます。コレステロールを下げる食物繊維が豊富な食材は、大豆製品や野菜、きのこなどです。とくに野菜は茹でる・蒸すなどの調理法でたくさんの量を1度に食べることができます。そのぶん、食物繊維もいっぱいとれますよね！

## 白菜の重ね煮



(※イメージ図)

### 材料 (1人分)

白菜	2~3枚
豚モモ薄切り(脂身なし)	75g
しょうが	少々
白ねぎ	1/4本
しいたけ	1枚
ニンジン	20g
だし昆布	
水	20~30ml
ブイヨンorコンソメ	1/2個
青ねぎ(小口切り)	少々
塩・こしょう	少々

### つくりかた (1人分: 222Kcal)

- ①白菜は軸と葉に分け、軸はそぎ切りにします。
- ②豚肉は4~5cm長さに切ります。しいたけ、ニンジンに細切りにし、白ねぎは斜め細切りにします。
- ③大鍋もしくはフライパンにだし昆布を敷き、白菜の葉、豚肉、おろしたしょうが、白ねぎ、しいたけ、ニンジン、白菜の軸の順に重ね、これを数回繰り返します。
- ④水、ブイヨンを入れ中火で約20分蒸し煮にします。
- ⑤最後に塩・こしょうで味を整えます。
- ⑥食べやすい大きさに切り、器に盛ります。

豆乳をプラスしてもおいしいですよ♪



## 切り干し大根のハリハリ漬け



### 材料 (1人分)

切り干し大根	10g
昆布	2g
生ワカメ	5g
白ゴマ	小さじ1/2
酢	大さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1
醤油	大さじ1
ゆず(好み)	少々

### つくりかた (1人分: 79kcal)

- ①切り干し大根はよく洗って水につけ、戻します。十分に吸水して戻れば、熱湯を通してザルに上げます。
- ②昆布はハサミで細かい千切りにします。(切り昆布でもOK)
- ③生ワカメは一口大に切ります。
- ④白ゴマをよくすり調味料と合わせ、①・②・③をよく混ぜ、しばらく漬けておきます。
- ⑤ゆずの皮は黄色いところをそぎ、千切りにし、実は絞って汁をとります。
- ⑥④を器に盛り、ゆずの皮の千切りを天盛りにして、汁もふりかけます。

