

サラサラ血液を目指しましょう!

暴飲暴食、夜遅い時間帯の食事、野菜不足、魚不足・・・

このような食生活が続くと、中性脂肪やコレステロール値が上がり、脂質異常症や脂肪肝の要因となります。併せて高血圧や動脈硬化の悪化や、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす可能性が高まります。また、骨の代謝にも影響を及ぼすため、注意が必要です。

肉や牛乳・バターなど動物性脂肪の摂取を控え、魚を中心とした食事を基本に、野菜や海藻、きのこ類をしっかりと摂り、適度な運動を心がけましょう。



<悪影響を及ぼすもの>

間食&カロリーの過剰摂取・・・使用されないエネルギーは皮下脂肪として貯蔵。様々な生活習慣病の要因に!
アルコール・・・カロリー過多につながるほか、肝臓での中性脂肪合成を促進。適量であれば健康効果が期待!

積極的に摂りたい食材

青魚、切り干し大根、納豆、大豆、干しひじき、かぼちゃ、モロヘイヤ、菜の花、ごぼう、ブロッコリー、海藻、寒天、キノコ類

一緒に摂りたい『抗酸化物質』

ポリフェノール・・・野菜や果物の色素成分や香り・苦み成分
β-カロテン・・・モロヘイヤ、ほうれん草、かぼちゃなど緑黄色野菜
ビタミンC・・・野菜類、果物類
ビタミンE・・・ナッツ類、ごま、アボカド、米ぬか油
アリシン・・・にんにく、ネギ、玉ねぎ
ショウガオール・・・生姜
カテキン・・・緑茶
ナットウキナーゼ・・・納豆

👍 おすすめレシピ 👍



さばと白菜の黒甘酢炒め



さんまごぼうの煮もの



さばのソテーきのこトマトソース



酢大豆(大豆入りピクルス)

意識したい栄養素とそれを含む食品の例



サバ



イワシ



納豆



切干し



ブロッコリー



ごぼう



きのこ



ナッツ



かぼちゃ