



春菊とりんごのサラダ

抗酸化作用
たっぷり



◆材料（2人分）

材料	分量
春菊	1/2束
りんご	1/2個
無塩ミックスナッツ	小袋1つ
鶏ハム（サラダチキン なども可）	80 g
酢 （レモン汁でも）	大さじ1
オリーブ油	大さじ1
マスタード	小1

ポイント

春菊は鍋物のイメージがありますが、アクが少なく生でも食べられます。春菊はビタミン類が多く、ビタミンは熱に弱いので生で食べると効率的に摂れるのでお勧めです。β-カロテンも多く油やタンパク質と一緒に食べると効率よく体内に吸収することができます。抗酸化作用があり免疫力アップ、ガン予防、美肌効果などが期待できます ✨ りんごやナッツ、オリーブ油も抗酸化作用が高い食品です ✨ 春菊の香りの良さとりんごの甘味、酢の効果で塩や砂糖を使用しなくてもおいしく食べられます。

◆作り方

1. 春菊は葉の部分を使う。葉をちぎり、水に5分くらい浸してパリッとさせ、水気をしっかりきる。（茎は和え物や、味噌汁に使用してもOK）
2. りんごは皮ごといちよう切りにする。ナッツは刻む。
3. ボールに酢、オリーブ油、マスタードを入れて混ぜる。
4. 2のボールに春菊とりんご、鶏ハム、ナッツを入れ混ぜて完成 ✨

栄養価 エネルギー 201 kcal タンパク質 10.7 g 塩分0.5g

コレステロールや中性脂肪を減らすには？

当てはまることはありませんか？

- ☐ お酒をよく飲む
- ☐ 魚よりも肉を食べる方が多い
- ☐ 運動は好きではない
- ☐ 家族に脂質異常症の人がいる
- ☐ 肥満、だんだん太ってきた
- ☐ たばこを吸っている
- ☐ 食事の時間は20分かからない
- ☐ (女性の場合) 閉経している
- ☐ お菓子やジュース果物をよく食べる
- ☐ 牛乳やチーズなど乳製品をよくとる
- ☐ 脂っこい料理が好き
- ☐ 肉が好き。加工食品をよく食べる
- ☐ ストレスが多い
- ☐ ごはんやパン、麺類が好き

脂質異常症スクリーニングのための診断基準

高LDLコレステロール血症	140mg/dl以上
境界域高LDLコレステロール血症	120～139mg/dl
低HDLコレステロール血症	40mg/dl未満
高トリグリセリド(中性脂肪)血症	150mg/dl以上

(日本動脈硬化学会)

数値が高いままだと…

動脈硬化がすすみ、血栓が心臓の血管や脳の血管をふさぎ、心筋梗塞や脳梗塞など病気を引き起こします。



おすすめはバランスのよい和定食

具に**野菜やきのこ**を加えると食物繊維やビタミンがとれます

ご飯茶碗1杯が適量。食物繊維がとれるもち麦を混ぜたり、ビタミンB1やEがとれる胚芽米もおすすめ

汁もの

副菜

コレステロール低下に役立つ野菜は1日350g以上とりましょう(小鉢5皿程度)きのこ、海藻類、などは低カロリー、肥満予防にも効果的

主食

主菜

魚の脂には悪玉コレステロールを減らす多価不飽和脂肪酸が多く、魚の登場回数を多くしましょう。肉や魚の適量は1食80g程度です

おきのメディカルクリニック

当院では、**管理栄養士による栄養相談**を受けることができます

診察予約



当院 **LINE**



当院 **Instagram**



院長著書

