

## 食物繊維をたくさんとるために

- サラダだけでなく“カサ”(量)の減る炒め物やおひたしに。
- 玄米を加えたごはん、ライ麦パンなどを主食に。
- きんぴらゴボウ、ひじき、切り干し大根などのお惣菜は食物繊維の宝庫。
- 具だくさんの味噌汁やスープを。

## ドレッシングに要注意

- フレンチドレッシング、イタリアンドレッシングより油の少ない和風ドレッシングやポン酢を。
- マヨネーズはコレステロールが多く、カロリーも高いので控えましょう。

同じような食材を使っても調理を工夫するとずいぶんカロリーやコレステロールを減らすことができますよ



## 肉の上手な調理法

- 肉の脂身、鶏肉の皮は取り除きましょう。
- ひき肉やバラ肉よりも、赤身の肉を。
- フライパンで焼くかわりに網焼きで脂を落としましょう。

## 油の使い方

- 炒め物、揚げ物にはラードやバターではなく、べに花油やオリーブ油を使う。
- フッ素樹脂加工のフライパンを使うと、少量の油で炒め物ができます。
- 「コレステロールを減らす」油でも、とりすぎは禁物。