

コレステロール
改善レシピ



イカと香味野菜のピリ辛コチュジャン和え

1人分

88kcal

材料/2人分

するめいか 100g 小ねぎ 20g(7本位) 大葉 5枚 しょうが薄切り 2枚

A[しょうゆ・コチュジャン・ごま油・白ごま 各小さじ1、一味唐辛子・しょうが絞り汁 各小さじ1/3、
にんにくのすりおろし少々]

作り方

- ① するめいかは、皮をむき(今回は胴体のみを使用)、開いて一枚にしたものを縦に三等分したら、横に1cm幅で切る。
- ② いかと同じ長さに切った小ねぎと、千切りにした大葉としょうがと①のいかを、混ぜ合わせたAに入れてよく和えたら出来上がり!

今回使用した、旬の食材である“**するめいか**”の旬は5~9月です。

いかには肝機能を高める“**タウリン**”が多く含まれています。
その他にはタコ・エビ・カニや魚の血合いにも多く含まれています。



コレステロールを下げます!

~肝臓から生み出される胆汁酸がポイント!~

胆汁酸は→コレステロール排泄の働きがあります!

タウリンを多く含む食品を食べることで**胆汁酸**が多く分泌される。

↓ その結果・・・

コレステロールを下げる機能が向上!

タウリンは他にもこんな作用があります!

▶ お酒を多く飲んで肝臓が疲れてしまったら、
タウリンを含む食品を食べる事で肝臓の機能を強化します!



▶ 高血圧を予防、改善します!

メディカルプラザ札幌健診クリニック 管理栄養士 小倉絵美