

コレステロールが高い人のための食事

Part 1

今回はコレステロールが高い人のための食事を紹介します。是非参考にしてみてください！！

*人工甘味料を使ってカロリーを抑えています。砂糖に置き換えて、料理する場合も同じ分量で出来ます。

毎食合計のカロリーは、ご飯量200gで計算しています。

また、食事からのコレステロール摂取量は一日300mg以下が望ましいとされています。

朝食

合計

499kcal

蛋白質 14.7g
脂質 4.2g
糖質 101.1g
塩分 1.9g

コレステロール 5mg



納豆にはコレステロールを下げるビタミンB₂が豊富に含まれます。

かか煮

1人分 27kcal 塩分 0.4g

～材料(2人分)～

大根・・・120g かつおぶし・・・0.6g
出し汁・・・60g 甘味料・・・6g
しょうゆ・・・6g

- ①大根は皮をむいて、乱切りにする。
- ②鍋に①の大根、出し汁、甘味料、しょうゆを入れて15分程度煮る。
- ③大根が柔らかくなったなら、最後にかつおぶしを入れる。

味噌汁

1人分 42kcal 塩分 0.9g

～材料(2人分)～

油揚げ・・・10g えのき・・・40g
キャベツ・・・80g 出し汁・・・200g
和風だし・・・1.6g

- ①油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、3cm程の短冊切りにする。
- ②えのきは2cm程に切る。キャベツは一口大に切る。
- ③鍋にだし汁を入れて、油揚げ、えのき、キャベツを入れ火にかける。
- ④③の具材が柔らかくなったなら、火をとめ、味噌をとき入れる。

昼食

合計

518kcal

蛋白質 19.3g

脂質 8.2g

糖質 87.7g

塩分 1.7g

コレステロール 27mg



魚のラビコットソース

1人分 105kcal 塩分 0.9g

～材料(2人分)～

メルルーサ…100g 塩こしょう…0.4g
片栗粉…8g サラダ油…10g
ピーマン…10g 赤ピーマン…10g
黄ピーマン…10g 白ワイン…1g
出し汁…40g 酢…10g
白だし…4g

- ①メルルーサは塩こしょうで下味をつけておき、片栗粉を両面につける。
- ②鍋にサラダ油を熱し、①のメルルーサを両面しっかり焼く。
- ③3種類のピーマンは種をとり、さっと茹でる。茹でたピーマンは1cm角のさいの目に切る。
- ④ボールに白ワイン、出し汁、酢、白だし、③のピーマンを入れ混ぜる。
- ⑤②のメルルーサを皿にのせ、④のソースをかける。

栄養士の一口メモ

魚に含まれるDHAはHDL(善玉コレステロール)を上げて、LDL(悪玉コレステロール)を下げてくれます。しかしイカやウナギ、ししゃも、たらこなどはコレステロールを多く含むので控えましょう。

五目とろろ

1人分 29kcal 塩分 0.3g

～材料(2人分)～

長芋…50g 大根…60g
人参…20g 干し椎茸…2g
小葱…2g 白だし…3g

- ①大根、人参は洗って皮をむき、さいの目に切る。干し椎茸は水で戻し同じく、さいの目に切る。
- ③鍋に大根、人参、干し椎茸、白だし、甘味料を入れ味がしみ込むまで煮る。
- ④長芋は洗って皮をむき、すりおろし、③の上にかける。
- ⑤小葱は小口切りにし上から飾る。

吸い物

1人分 46kcal 塩分 0.5g

～材料(2人分)～

豆腐…30g みつば…4g
しょうゆ…3g 白だし…3g
出し汁…300g 和風だし…2g

- ①鍋に出し汁、しょうゆ、白だし、和風だしを入れ一煮立ちさせる。
- ②①に豆腐を入れ火をとめる。
- ③出来上がった汁の上から、みつばを飾る。

夕食

合計

528kcal

蛋白質 18.1g

脂質 7.5g

糖質 93.9g

塩分 2.2g

コレステロール 27mg



鶏肉の炒り煮

1人分 125kcal 塩分 0.9g

～材料(2人分)～

鶏すきみ・・・60g ごぼう・・・80g
人参・・・40g 玉葱・・・90g
いんげん・・・20g こんにゃく・・・60g
サラダ油・・・10g 出し汁・・・100g
甘味料・・・6g しょうゆ・・・12g

- ①ごぼうは洗って、笹がきにし、米のとぎ汁につけて灰汁をとる。
- ②人参、玉ねぎは皮をむいて、千切りにする。
- ③いんげんは斜め切り、こんにゃくは短冊切りにする。
- ④鍋にサラダ油を熱して、鶏すきみを炒める。
- ⑤鶏肉の色が変わったら、ごぼう、人参、玉葱を入れてさらに炒める。
- ⑥人参、玉葱がしんなりしたら、いんげんを入れて、出し汁、甘味料、しょうゆを入れて煮る。

酢みそ和え

1人分 39kcal 塩分 0.6g

～材料(2人分)～

大根・・・80g フロッコリー・・・20g
みそ・・・10g 甘味料・・・6g
酢・・・4g いいごま・・・2g

- ①大根は皮をむき、千切りにする。
- ②フロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- ③大根、フロッコリーは茹でる。
- ④ボールにみそ、甘味料、酢を入れてよく混ぜ、酢味噌を作る。
- ⑤大根、フロッコリーの上から酢みそをかけ、ごまを飾る。

吸い物

1人分 28kcal 塩分 0.7g

～材料(2人分)～

麩・・・2g 小葱・・・2g
しょうゆ・・・3g 白だし・・・3g
出し汁・・・300g 和風だし・・・2g

- ①鍋にだし汁、しょうゆ、白だし、和風だしを入れ一煮立ちさせる。
- ②①に麩を入れ火をとめる。
- ③出来上がった汁の上から、小口切りにした小葱を飾る。

次回の更新は

9月22日

です。お楽しみに！