

毎日  
続けたい

東海大学医学部付属病院の  
おうちで作る病院食

# 減塩・コレステロール 対策レシピ



# Contents

## ごあいさつ

食事を通して心臓病の患者さんの支援に取り組みます 循環器内科 教授 伊莉 裕二 .....	4
多くの患者さん、医療者の方にお届けしたいレシピ集です 循環器内科 講師 伊地知 健 .....	4

## 減塩対策レシピ

チキンソテー トマトソース .....	6
タンドリーチキン .....	8
マリネードチキン .....	10
甘辛チキンタツタ .....	11
たらの磯味風あん .....	12
ぶりのカレー風味あん .....	14
さわらのみぞれあん .....	16
さけのゆずおろしあん .....	17
あじのごまみそ焼き .....	18
たらのタルタル焼き .....	20
あじのしょうゆこうじ焼き .....	22
かれいの香草焼き .....	23
さけのホワイトソース .....	24
さわらの竜田揚げ .....	25
しょうがあえ .....	26
大根と牛肉の煮物 .....	27
かぶとそぼろのスープ煮 .....	27
きんぴらごぼう .....	28
ビーフンソテー .....	28
エビとカリフラワーのマリネ .....	29
大根のさっぱり煮 .....	29
キャロットサラダ .....	30
わさびあえ .....	31
カリフラワーのごま煮 .....	32
さつまいもレモン煮 .....	32
和風サラダ .....	33
中華風サラダ .....	33
海藻の中華あえ .....	34
ごま酢あえ .....	34
ナムル .....	35

ほうれん草のからしマヨあえ .....	35
キャベツのマヨサラダ .....	36
みそマヨサラダ .....	36
小松菜の中華あえ .....	37
青のりポテト .....	37
アスパラのごまあえ .....	38
長芋とオクラの梅あえ .....	38
キャベツの華風あえ .....	39
キャベツの香り漬け .....	39

#### 上手に取り入れおいしく減塩

食塩とうまく付き合うために .....	40
---------------------	----

#### Column 1

食塩の摂り過ぎに気をつけて心臓病を防ぐことが大切 循環器内科 教授 伊莉 裕二 .....	42
--	----

### コレステロール対策レシピ

コレステロール値を下げるレシピページの見方 .....	44
鶏肉の煮物 .....	45
肉じゃが .....	46
厚揚げとひき肉の炒め物 .....	47
マーボー豆腐 .....	48
魚のピカタ .....	49
豆腐とキャベツのみそ炒め .....	50
厚揚げと大根のしょうが煮 .....	51
豆腐の中華風煮 .....	52
揚げ出し豆腐 .....	53
厚揚げのチリソース炒め .....	54

#### Column 2

コレステロール値を軽視せず 健診で指摘されたらぜひ受診を 循環器内科 講師 伊地知 健 .....	55
---	----

#### 血管を守り、病気のリスクを回避

コレステロール値を上げる食材と下げる食材 .....	56
血管を守るための生活習慣Q&A .....	58
レシピ集に寄せて .....	59

# ごあいさつ



## 食事を通して心臓病の 患者さんの支援に取り組みます

東海大学医学部付属病院 循環器内科 教授

伊 莉 裕 二

日本は世界でも有数の長寿国ですが、ご本人が元気に暮らせる健康寿命は、平均寿命よりも10年から15年ほど短いといわれています。健康寿命を短くする要因として、脳卒中や心臓病が挙げられます。どちらの疾患も死に直結する病気で、自覚症状がなく突然発症し、深刻な影響を及ぼします。国は2019年に「脳卒中・心臓病等対策基本法」を施行し、対策に乗り出しました。

その一環として実施されている「令和5年度 脳卒中・心臓病等総合支援センターモデル事業」に、当院は全国16医療機関の一つとして採択されました。モデル事業では、脳卒中や心臓病の患者さんが相談できる窓口の整備など、さまざまな取り組みを行っています。

このレシピ集も、当院の心臓病の患者さんなどに向けた支援として、栄養科の協力により作成しました。掲載されているレシピを毎日の食事に取り入れていただくことで、心臓病の悪化を防ぎ、健康寿命をさらに伸ばしていただければと願っています。



## 多くの患者さん、医療者の方へ お届けしたいレシピ集です

東海大学医学部付属病院 循環器内科 講師

伊 地 知 健

「令和5年度 脳卒中・心臓病等総合支援センターモデル事業」の一環として、このたびレシピ集を提案し、完成に至りました。

私は循環器内科の医師として、日々、心不全の患者さんの治療や、心疾患の患者さんの心臓リハビリテーションを行っている中で、患者さんへの栄養指導がとても重要であると実感しています。

心疾患の患者さんが、食塩やカロリー、コレステロールなどの摂取量に気をつけていく上で大切なのが、毎日の食事です。

当院の病院食は患者さんからご好評いただいていますので、患者さんが日常の食事に取り入れていただけるように、栄養科の協力を得てレシピ集としてまとめました。当院のみならず、神奈川県全域、そして全国の患者さんや医療者の方に向けて発信できればと考えています。ぜひ、ご一読いただき、日々の食事作りに役立ていただければ幸いです。

素材のうま味を引き出すことで食塩の摂取量を減らす

# 減塩対策レシピ

毎日の食事で食塩を摂り過ぎることによって、  
高血圧や心臓病、脳卒中などを引き起こすことがあります。  
さまざまな食材や調味料を使用し、調理法を工夫しながら  
食塩を減らすレシピを紹介します。







トマトソースは少量の食塩でもしっかり炒めれば  
うま味が引き出せ鶏肉にほどよく味がなじむ

## チキンソテー トマトソース

### 材料 (2人分)

鶏もも肉 皮なし	80 g×2
塩	0.6 g
こしょう	少々
小麦粉	1.4 g
サラダ油	2 g
玉ねぎ	40 g
サラダ油	3 g
ローリエ	適量
トマトピューレ	16 g
ケチャップ	8 g
白ワイン	4 g
野菜ブイヨン	1 g
<b>A</b> 塩	0.2 g
おろしにんにく	3 g
水	20 g
片栗粉	0.6 g
こしょう	適量
オレガノ	適量
いんげん	30 g

### 作り方

1. 鶏肉は塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶす。
2. フライパンにサラダ油 2g を熱し、1を入れて中火で返しながらから5～6分焼く。
3. トマトソースを作る。別のフライパンにサラダ油 3g と玉ねぎのみじん切りを入れ、中火にかける。玉ねぎがしんなりするまで炒め、ローリエと **A** を加える。さらに2分ほど炒め、こしょうとオレガノをふる。
4. 器に2の鶏肉を盛り、3のトマトソースをかけ、ゆでて斜めに切ったいんげんを添える。



鶏肉に塩をふって下味をつけることで、味がよくしみ込む。



トマトソースは十分に炒めて水分を飛ばし、味を凝縮させる。

食塩相当量 **0.7** g

1人分

エネルギー **201** kcal

たんぱく質 14.3 g

脂質 13.3 g

炭水化物 5.3 g

食物繊維 1.0 g

### トマトの酸味と うま味の活用

トマトソースに含まれるトマトには、グルタミン酸といううま味成分が含まれていて減塩に役立ちます。トマトソースには、にんにくやこしょうといった香味野菜や香辛料を使うことで、少ない食塩でおいしく食べられます。







カレーの風味が減塩を感じさせず、  
ヨーグルトを加えることでしっとり焼き上がる

## タンドリーチキン

### 材料 (2人分)

鶏もも肉 皮付き	80 g × 2
塩	0.8 g
こしょう	適量
おろしにんにく	1 g
プレーンヨーグルト	27 g
<b>A</b> カレー粉	1 g
ケチャップ	2.4 g
野菜ブイヨン	1.8 g
ターメリック	適量
パプリカパウダー	適量
サラダ油	6 g
じゃがいも	60 g
バター	2 g
グリーンリーフ	適量
塩	0.4 g
こしょう	適量
パセリ	適量

### 作り方

1. 鶏肉はポリ袋に **A** と一緒に入れてもみ込み、冷蔵庫で 20 分以上漬け込む。
2. フライパンにサラダ油と **1** の鶏肉を入れ、中火にかける。両面に焼き目がついたら、ふたをして弱火で 5 分ほど焼く。
3. じゃがいもは皮をむいて 1.5cm 角に切る。耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジ (600 W) で 1 分半ほど加熱する。フライパンにバターを熱し、じゃがいもを入れてさっと炒め、塩、こしょうをふる。
4. 器に **2** を盛り、**3** とグリーンリーフを添えて、パセリをかける。



ポリ袋に入れた鶏肉と調味料を手でよくもんで味をなじませる。



両面に焼き目がついたらふたをして、蒸し焼きにして中まで火を通す。

### 香辛料の活用で おいしく減塩

カレールウは食塩や脂質を含みますが、カレー粉には含まれていないため、肉や魚の味つけに利用すれば風味を活かして減塩できます。ほかに、こしょう、唐辛子、粉からし、山椒などを料理に使うと味にメリハリが生まれます。

食塩相当量 **1.0 g**

エネルギー **222 kcal**

たんぱく質 14.6 g

脂質 15.1 g

炭水化物 6.3 g

食物繊維 1.1 g

1人分



鶏肉に下味をつけて20分以上おくのがポイント。

少ない食塩で味がしみ込む

## マリネードチキン

### 材料 (2人分)

鶏もも肉 皮なし	80 g × 2
塩	0.6 g
こしょう	適量
ケチャップ	20 g
しょうゆ	4 g
おろしにんにく	1 g
おろししょうが	1 g
じゃがいも	60 g
バター	2 g
サラダ油	4 g
塩	0.4 g
こしょう	適量
ミニトマト	4個

### 作り方

1. 鶏肉はポリ袋に **A** と一緒に入れてもみ込み、冷蔵庫で20分以上漬け込む。
2. じゃがいもは皮をむいて1.5cm角に切る。耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分半ほど加熱する。フライパンにバターを熱し、じゃがいもを入れてさっと炒め、塩、こしょうをふる。
3. フライパンにサラダ油と **1** の鶏肉を入れ、中火にかける。両面に焼き目がついたら、ふたをして弱火で5分ほど焼く。
4. 器に **3** を盛り、**2** とミニトマトを添える。

食塩相当量	1.1 g	1人分
エネルギー	150 kcal	
たんぱく質	13.8 g	
脂質	6.2 g	
炭水化物	9.0 g	
食物繊維	1.1 g	



ポリ袋の中で調味料をからめて味をよくなじませる。

とろみのたれが鶏肉によくからみ、  
食塩を抑えても甘辛味に満足できる

# 甘辛チキンタツタ

## 材料 (2人分)

鶏もも肉 皮付き	80 g × 2	バター	3 g
おろししょうが	1 g	水	15 g
片栗粉	10 g	いんげん	16 g
サラダ油	14 g	玉ねぎ	20 g
しょうゆ	11 g		
みりん	11 g		
砂糖	4 g		
A 酒	2.8 g		
水	20 g		
白いりごま	0.2 g		
片栗粉	2.6 g		
こしょう	適量		
にんじん	20 g		
じゃがいも	20 g		

## 作り方

1. 鶏肉はおろししょうがをもみ込んで片栗粉をまぶす。フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を入れて揚げ焼きにする。両面に焼き目がついたらふたをして弱火で5分ほど焼く。
2. 小鍋に A を入れて熱し、1 のフライパンに入れ、焼きながら肉にからませる。
3. にんじんとじゃがいもは皮をむいて1.5cm角に切る。耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分半ほど加熱する。
4. フライパンにバターを熱し、3 と水、斜めに切ったいんげん、皮をむいて2cm角に切った玉ねぎを入れてさっと炒める。
5. 器に2を盛り、4を添える。



フライパンの中で焼きながらたれをからめる。

食塩相当量	0.8 g	1人分
エネルギー	289 kcal	
たんぱく質	14.5 g	
脂質	19.2 g	
炭水化物	13.8 g	
食物繊維	0.9 g	









あんの青のりが磯の香りを醸し出し、  
 淡白な味のたらとの相性が抜群

## たらの磯味風あん

### 材料 (2人分)

たら	80 g × 2
酒	1.8 g
しょうゆ	1.8 g
片栗粉	8 g
サラダ油	16 g
水	100 g
和風顆粒だし	0.8 g
しょうゆ	3 g
A 塩	0.4 g
みりん	4 g
片栗粉	3 g
青のり	0.6 g

### 作り方

1. たらに酒としょうゆで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
2. フライパンにサラダ油を熱し、1を入れて揚げ焼きにする。
3. 磯味風あんを作る。フライパンにAを入れて熱し、火を止めて青のりを加える。
4. 器に2を盛り3をかける。



片栗粉をまぶして焼くことで、  
 うま味を閉じ込める。



青のりは火を止めてから入れて、  
 香りが飛ばないようにする。

### あんは磯の香りを 活かして

だしや少量のしょうゆを使って、  
 色につかないように調味したあん  
 を「銀あん」といいます。だしの  
 風味を活かした銀あんに青のりを  
 混ぜたものが磯味風あんです。磯  
 の香り豊かなあんを料理に取り入  
 れることで減塩に役立ちます。

食塩相当量 **0.6 g**

1人分

エネルギー **158 kcal**

たんぱく質 ..... 13.9 g

脂質 ..... 8.4 g

炭水化物 ..... 6.1 g

食物繊維 ..... 0.1 g



洋風カレー風味のあんをぶりにからめれば、  
食塩を使わなくても満足感が得られる

## ぶりのカレー風味あん

### 材料 (2人分)

ぶり	80 g × 2
酒	2 g
しょうゆ	2 g
水	15 g
玉ねぎ すりおろし	30 g
赤ピーマン みじん切り	20 g
水	50 g
酒	4 g
A しょうゆ	5 g
みりん	5 g
鶏がらスープの素	2 g
カレー粉	0.8 g
片栗粉	4.6 g
オクラ	28 g

### 作り方

1. ぶりは、酒としょうゆで下味をつける。
2. フライパンに1と水を入れ、ふたをして中火にかけ、3～4分蒸し焼きにする。
3. カレー風味あんを作る。フライパンにAを入れ、火にかける。へらで混ぜながら赤ピーマンがやわらかくなるまで火を通す。
4. 器に2を盛り、3をかけ、ゆでて半分に切ったオクラを添える。



ぶりは焼くと硬くなるので、ふたをして蒸し焼きにする。



あんに赤ピーマンを入れて彩りよく仕上げる。

### あんかけの有効活用

減塩の工夫として、あんかけにすることも有効です。とろみをつければ食材に調味料がよくからみ、少ない調味料でも味を感じやすくなります。当院でも、あんかけを使った料理をよく提供しています。

1人分

食塩相当量 **0.8 g**

エネルギー **242 kcal**

たんぱく質 18.0 g

脂質 14.4 g

炭水化物 6.7 g

食物繊維 1.3 g





さわらの味を引き出すみぞれあんをよくからめれば、  
魚の食塩だけで口の中においしさが広がる

## さわらのみぞれあん

### 材料 (2人分)

さわら	70 g × 2
酒	2 g
サラダ油	2 g
水	15 g
にんじん すりおろし	16 g
大根 すりおろし	48 g
おろししょうが	3 g
しょうゆ	4 g
<b>A</b> みりん	4 g
和風顆粒だし	3 g
片栗粉	4.8 g
水	65 g
オクラ	30 g

### 作り方

1. さわらは酒をふる。
2. フライパンに **1** と油、水を入れ、ふたをして中火にかけ、3～4分蒸し焼きにする。
3. みぞれあんを作る。フライパンに **A** を入れて混ぜながら火にかけ、とろみがついたら火を止める。
4. 器に **2** を盛り、**3** をかけて、ゆでて斜めに切ったオクラを添える。

食塩相当量 **0.7 g**

エネルギー **151 kcal**

たんぱく質 13.3 g

脂質 6.9 g

炭水化物 8.2 g

食物繊維 1.2 g

1人分

みぞれあんはとろみが  
つくまで、よく混ぜな  
がら加熱する。





蒸し焼きにしてふっくら仕上げたさけに、  
ゆずのさわやかな風味がアクセント

## さけのゆずおろしあん

### 材料 (2人分)

さけ	70 g × 2	ゆずの皮	2 g
塩	0.6 g	いんげん	2本
こしょう	適量		
サラダ油	4 g		
水	15 g		
大根 すりおろし	80 g		
水	80 g		
かつおだし (無塩)	0.6 g		
しょうゆ	6 g		
塩	0.4 g		
酒	4 g		
みりん	4 g		
砂糖	4 g		
おろししょうが	1 g		
片栗粉	3 g		

A

### 作り方

1. さけは塩、こしょうで下味をつける。
2. フライパンに 1 とサラダ油、水を入れ、ふたをして中火にかけ、3～4分蒸し焼きにする。
3. おろしあんを作る。フライパンに A を入れ、火にかける。へらで混ぜながらひと煮立ちさせる。
4. 器に 2 を盛り、3 をかけて刻んだゆずの皮をのせ、ゆでて斜めに切ったいんげんを添える。



おろしあんは火にかけながらかき混ぜる。片栗粉が入っているので加熱によってとろみがつく。

1人分

食塩相当量 **0.9 g**

エネルギー **144 kcal**

たんぱく質 ..... 15.7 g

脂質 ..... 6.7 g

炭水化物 ..... 6.3 g

食物繊維 ..... 0.6 g







ごまみそは2種類のみそを使用してこくのある仕上がりに。  
 ごまの風味が香ばしい

## あじのごまみそ焼き

### 材料 (2人分)

あじ	70 g × 2
白すりごま	6 g
白みそ	7 g
赤みそ	4 g
酒	6 g
A みりん	10 g
砂糖	4 g
ゆず (お好みで)	1 g
白いりごま	1 g
サラダ油	2 g
いんげん	40 g

### 作り方

1. 小さめのボウルに A を入れて混ぜ合わせ、あじの表面にぬる。
2. 1 にサラダ油をかけ、魚焼きグリルに入れ、こげないように途中でホイルをかけながら、中火で10分ほど焼く。
3. 器に2を盛り、ゆでたいんげんを添える。



みそを少しずつ溶かしながら混ぜてごまみそを作る。



こげにくくするために、グリルで焼く前にサラダ油をかける。

### ごまやゆずの香りを効かせて

ごまみそは、味つけにすりごまを使い、さらにいりごまを加えることで風味を感じやすく、みその使用量を抑えることができます。ゆずは、皮を刻んで盛りつけの最後に散らせば、柑橘の風味を足すことができます。

1人分

食塩相当量 **0.6 g**

エネルギー **179 kcal**

たんぱく質 13.8 g

脂質 9.1 g

炭水化物 9.7 g

食物繊維 1.2 g





たらを洋風タルタルソースでボリュームアップすれば、  
少量の食塩で満足できる一品に

## たらのタルタル焼き

### 材料 (2人分)

たら	60 g × 2
酒	4 g
A 塩	0.6 g
こしょう	適量
小麦粉	1.2 g
サラダ油	2 g
タルタルソース (市販)	40 g
スクランブルエッグ	30 g
ピーマン 赤、黄、緑	合わせて80 g
サラダ油	2 g
B 減塩の塩	0.1 g
こしょう	適量

### 作り方

1. たらはAで下味をつけ、小麦粉をまぶす。
2. フライパンにサラダ油を熱し、1を入れて中火で返しながら4～5分焼く。
3. ソースを作る。ボウルにタルタルソースとスクランブルエッグを入れて混ぜる。
4. ピーマンは千切りにする。フライパンにサラダ油を熱し、ピーマンを入れてさっと炒め、Bをふり火を止める。
5. 2を器に盛り、3をかけて4を添える。



たらに下味をしっかりつけて、小麦粉をつけて焼く。



ピーマンに火が通ってから塩をふり、すぐに火を止めるとパリッと仕上がる。

### マヨネーズは 少量の使用で減塩に

タルタルソースに使われているマヨネーズの主原料は、酢・卵・油で、食塩の含有量は少なめです。15g程度の使用ならコレステロール値を上げる要因とはならず、卵や油のこく、酢の酸味を活かした味つけにできます。

1人分

食塩相当量 **0.8**g

エネルギー **202**kcal

たんぱく質 13.5 g

脂質 14.3 g

炭水化物 5.0 g

食物繊維 0.9 g



生しょうゆこうじを使ったあじはうま味が十分に引き出されて、  
少ない食塩で風味豊かに

## あじのしょうゆこうじ焼き

### 材料 (2人分)

あじ	50 g × 2
塩	0.2 g
おろししょうが	1.6 g
おろしにんにく	0.6 g
<b>A</b> 生しょうゆこうじ	10 g
しょうゆ	3 g
長ねぎ みじん切り	6 g
サラダ油	2 g
水	15 g
ラディッシュ	適量

### 作り方

1. あじはポリ袋に **A** と一緒に入れてなじませる。
2. フライパンに **1** と水を入れ、ふたをして中火にかけ、3～4分蒸し焼きにする。
3. 器に **2** を盛り、ラディッシュを添える。

食塩相当量 **0.7 g**

エネルギー **99 kcal**

たんぱく質 9.2 g

脂質 5.1 g

炭水化物 4.1 g

食物繊維 0.1 g

1人分

フライパンにあじと水を入れてから火にかけて蒸し焼きにする。



パン粉に香草や粉チーズを入れて香ばしく焼くと、  
味が凝縮されて減塩を感じさせない

## かれいの香草焼き

### 材料 (2人分)

かれい	70 g × 2	トマトピューレ	18.6 g
塩	0.6 g	ケチャップ	8 g
こしょう	適量	白ワイン	2 g
小麦粉	0.6 g	生クリーム	1 g
<b>A</b> 生パン粉	12 g	<b>B</b> 水	60 g
粉チーズ	4 g	おろしにんにく	1 g
パセリ	0.4 g	砂糖	1 g
サラダ油	1 g	野菜ブイヨン	0.6 g
マーガリン	1 g	塩	0.2 g
玉ねぎ みじん切り	40 g	こしょう	適量
		バター	5 g
		リーフ類	適量

かれいにトマトソース  
とバターをのせてオー  
ブントースターへ。



### 作り方

1. かれいは塩、こしょうで下味をつける。バットに**A**を合わせて入れ、かれいの両面にしっかりつける。
2. フライパンにサラダ油とマーガリンを熱し、玉ねぎを入れて中火でしんなりするまで炒める。**B**を加えて中火で3分ほど炒める。
3. ホイルに**1**のかれいを皮を上にして並べる。半量に分けた**2**をかれいの皮の部分にのせ、その上にバターをのせる。
4. 途中でホイルをのせながら、こげないようにオーブントースターで**3**を12～13分焼く。
5. 器に盛り、リーフ類を添える。

食塩相当量 **0.7 g**

1人分

エネルギー **241 kcal**

たんぱく質 ..... 14.9 g

脂質 ..... 16.6 g

炭水化物 ..... 8.1 g

食物繊維 ..... 0.8 g







さけと好相性の洋風ホワイトソースでいただく、  
減塩を感じさせない一品

## さけのホワイトソース

### 材料 (2人分)

さけ	70 g × 2
塩	1 g
こしょう	適量
サラダ油	4 g
クリームシチューの素	
A	5.4 g
牛乳	26 g
水	22 g
にんじん	60 g
野菜ブイヨン	0.4 g
B	40 g
砂糖	3 g
マーガリン	1 g
ベビーリーフ	適量

### 作り方

1. さけは塩、こしょうで下味をつける。
2. フライパンに 1 とサラダ油を入れ、ふたをして中火にかけ、両面を5分ほど焼く。
3. ホワイトソースを作る。小鍋に A を入れ、中火にかけ、とろみがついたら火を止める。
4. にんじんはシャトー切り（細長く切って面取りを行う）にする。別の小鍋に、にんじんと B を入れ、中火にかけ、にんじんがやわらかくなったらマーガリンを加える。
5. 器に 2 を盛り、3 をかけ、4 とベビーリーフを添える。

食塩相当量 **0.9 g**

エネルギー **154 kcal**

たんぱく質 16.1 g

脂質 8.0 g

炭水化物 5.6 g

食物繊維 0.7 g

1人分



さけの中まで火が通るように、ふたをして焼く。



フライパンを使い少量の油だけで作る竜田揚げ。  
カリッと香ばしく揚げてレモンの酸味で満足度アップ

## さわらの竜田揚げ

### 材料 (2人分)

さわら	70 g × 2
しょうゆ	8 g
酒	5 g
おろししょうが	4 g
片栗粉	16 g
サラダ油	14 g
レモン	2 切れ 24 g

### 作り方

1. さわらはしょうゆ、酒、おろししょうがで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
2. フライパンにサラダ油を熱し 1を入れて弱めの中火で4～5分揚げ焼きにする。
3. 器に盛り、レモンを添える。



少ない油で調理するときは、フライパンを少し傾け、油が集まりやすい周辺部で焼く。

1人分

食塩相当量 **0.6 g**

エネルギー **209 kcal**

たんぱく質 ..... 12.9 g

脂質 ..... 12.9 g

炭水化物 ..... 9.6 g

食物繊維 ..... 0 g





高たんぱく低脂質の鶏むね肉と野菜をあえた副菜。

しょうがを効かせたメリハリある味

## しょうがあえ

### 材料 (2人分)

いんげん	100 g
にんじん	10 g
鶏むね肉	40 g
おろししょうが	4.4 g
水	6 g
和風顆粒だし	0.6 g
しょうゆ	4 g

A

### 作り方

1. いんげんは4～5cm長さに切る。  
にんじんは千切りにする。
2. 1をさっとゆで、水気をきる。
3. 耐熱皿に鶏肉を置き、ラップをして電子レンジ(600W)で1分20秒ほど加熱し、手でほぐす。
4. ボウルに2と3を入れ、合わせたAであえる。

食塩相当量 **0.4 g**

エネルギー **37 kcal**

たんぱく質 4.4 g

脂質 0.4 g

炭水化物 2.4 g

食物繊維 1.5 g

1人分

電子レンジで加熱した鶏肉は、手でほぐして野菜に混ぜる。



牛肉の煮物はしょうがの風味で減塩に

## 大根と牛肉の煮物

### 材料 (2人分)

大根	140 g
牛肩ロース 薄切り	50 g
サラダ油	4 g
しょうが 千切り	3.6 g
水	70 g
和風顆粒だし	1.4 g
A 砂糖	1.4 g
みりん	4.2 g
しょうゆ	9 g

### 作り方

1. 大根は1cm厚みのいちょう切りにする。
2. フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を入れて中火で色が変わるまで炒める。大根とAを加え、時々上下を返しながらふたをして弱火で大根がやわらかくなるまで(8～9分) 煮込む。



食塩相当量 **0.9 g**

エネルギー **96 kcal**

たんぱく質	4.4 g
脂質	6.0 g
炭水化物	5.8 g
食物繊維	1.0 g

1人分



スープ煮のごま油が味のアクセントに

## かぶとそぼろのスープ煮

### 材料 (2人分)

かぶ	140 g
ごま油	0.6 g
鶏ひき肉	30 g
しょうが 千切り	2 g
水	80 g
野菜ブイヨン	1.4 g
A しょうゆ	1.4 g
塩	0.4 g
片栗粉	2 g

### 作り方

1. かぶは皮をむいて2cm厚みのいちょう切りにする。
2. フライパンにごま油を熱し、鶏肉を入れて中火で色が変わるまで炒める。かぶとAを加え、時々混ぜながらふたをして弱火でかぶがやわらかくなるまで(5～6分) 煮込む。

食塩相当量 **0.5 g**

エネルギー **48 kcal**

たんぱく質	2.6 g
脂質	2.1 g
炭水化物	4.4 g
食物繊維	1.2 g

1人分



定番の常備菜はひき肉を入れてこくを出す

## きんぴらごぼう

### 材料 (2人分)

ごぼう	60 g
にんじん	14 g
ごま油	3 g
豚ひき肉	20 g
鷹の爪 輪切り	少々
しょうゆ	8 g
みりん	1.4 g
A 砂糖	2 g
和風顆粒だし	0.2 g
水	20 g

### 作り方

1. ごぼうはよく洗い、さがきにす。にんじんは皮をむいて千切りにする。
2. フライパンにごま油を熱し、豚肉を入れて中火で炒め、色が変わったらずに入れ、さらに炒める。
3. 鷹の爪と A を入れて3〜4分炒め煮にする。



食塩相当量 **0.6 g**

エネルギー **61 kcal**

たんぱく質	2.2 g
脂質	3.2 g
炭水化物	4.8 g
食物繊維	2.0 g

1人分



干しいたけのだしがうま味を引き出す

## ビーフンソテー

### 材料 (2人分)

豚もも肉 薄切り	20 g
にんじん	14 g
長ねぎ	40 g
干しいたけ 薄切り	2 g
ビーフン	30 g
サラダ油	4 g
ごま油	6 g
塩	1 g
こしょう	適量
しょうゆ	0.8 g
酒	2 g

### 作り方

1. 豚もも肉、にんじんは皮をむいて千切りにし、長ねぎは薄切りにする。干しいたけは水で戻しておく。ビーフンは表示通りにゆでておく。
2. フライパンにサラダ油を熱し、豚もも肉、にんじん、干しいたけ、ビーフンの順に入れて強火で炒め、ごま油、長ねぎを加える。
3. 塩、こしょう、しょうゆ、酒で味をつける。

食塩相当量 **0.5 g**

エネルギー **125 kcal**

たんぱく質	3.1 g
脂質	5.7 g
炭水化物	14.5 g
食物繊維	1.3 g

1人分

酢を効かせたマリネは食塩少なめでも美味

## エビとカリフラワーのマリネ

### 材料 (2人分)

カリフラワー	100 g
エビ	50 g
黄ピーマン	40 g
酒	2 g
酢	12 g
砂糖	1 g
A 塩	0.6 g
サラダ油	2 g
こしょう	適量

### 作り方

1. カリフラワーは小房に分ける。エビは殻をむいて、食べやすい大きさに切る。黄ピーマンは薄切りにする。
2. 1の具材をそれぞれゆで、Aとあえる。



1人分

食塩相当量 **0.3 g**

エネルギー **52 kcal**

たんぱく質 5.2 g

脂質 1.1 g

炭水化物 4.3 g

食物繊維 1.9 g



大根と車麩がだしを吸ってうま味十分

## 大根のさっぱり煮

### 材料 (2人分)

大根	120 g
車麩 乾燥	6 g
しょうゆ	6 g
みりん	6 g
酢	2 g
A 水	140 g
和風顆粒だし	1.4 g
おろししょうが	0.4 g

### 作り方

1. 大根は皮をむいて小さな乱切りにする。車麩は、たっぷりの水で戻して4等分に切る。
2. 1の大根をやわらかくなるまで下ゆでするか、ラップをして電子レンジ(600 W)で6分ほど加熱する。
3. 耐熱ボウルに2と車麩、Aを入れ、ラップをして電子レンジ(600 W)で3分ほど加熱する。

1人分

食塩相当量 **0.7 g**

エネルギー **31 kcal**

たんぱく質 1.3 g

脂質 0 g

炭水化物 5.9 g

食物繊維 0.8 g



さわやかな酸味とほのかな甘みを活かして減塩し、  
野菜をたっぷり味わう

## キャロットサラダ

### 材料 (2人分)

にんじん	100 g
きゅうり	60 g
玉ねぎ	10 g
塩	0.2 g
レモン汁	6 g
はちみつ	6 g
酢	6 g
<b>A</b> オリーブオイル	4 g
オレンジジュース	4 g
塩	0.6 g

### 作り方

1. にんじん、きゅうりは千切りにする。玉ねぎは薄切りにし、0.2gの塩で塩もみをして、軽く水分を絞る。
2. ボウルに **1** と **A** を入れ、よくあえる。

食塩相当量 **0.4 g**

エネルギー **51 kcal**

たんぱく質 0.6 g

脂質 2.1 g

炭水化物 6.6 g

食物繊維 1.6 g

1人分

味がまんべんなくいきわたるように、箸としゃもじを使ってよく混ぜる。





ふんわりと香るわさびの風味とピリッとした辛さが  
ゆで野菜のやさしい味を引き立てる

## わさびあえ

### 材料 (2人分)

白菜	140 g
にんじん	20 g
ぶなしめじ	20 g
しょうゆ	6 g
A だし汁	2 g
粉わさび	0.2 g

### 作り方

1. 白菜は2cm幅に切り、にんじんは千切りにする。ぶなしめじは小房に分ける。
2. 1をさっとゆで、水気をきる。
3. ボウルに2を入れ、混ぜ合わせたAを加えてしっかりあえる。



火を通しすぎないようにシャキッとゆでた野菜に、たれをしっかり混ぜ合わせる。

食塩相当量 **0.4 g**

エネルギー **17 kcal**

たんぱく質 ..... 0.9 g

脂質 ..... 0 g

炭水化物 ..... 2.5 g

食物繊維 ..... 1.5 g

1人分



カリフラワーにごまが香るやさしい味わい

## カリフラワーのごま煮

### 材料 (2人分)

カリフラワー	120 g
和風顆粒だし	0.2 g
しょうゆ	6 g
砂糖	4 g
A 酒	1 g
塩	0.1 g
白すりごま	2 g
水	40 g

### 作り方

1. カリフラワーは小房に分ける。
2. 耐熱ボウルに1とAを入れる。ラップをして電子レンジ(600W)で2分ほど加熱する。



食塩相当量

**0.5 g**

1人分

エネルギー

**34 kcal**

たんぱく質 1.8 g

脂質 0.6 g

炭水化物 4.3 g

食物繊維 2.1 g



レモンの酸味で味を引き締める

## さつまいもレモン煮

### 材料 (2人分)

さつまいも	120 g
レモンの薄切り	4 g
レモン汁	5 g
A 砂糖	5 g
水	60 g

### 作り方

1. さつまいもは皮をむき、2cm厚みの半月切りにする。レモンの薄切りは、4等分に切る。
2. 耐熱ボウルに1とAを入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で3分ほど加熱する。

食塩相当量

**0 g**

1人分

エネルギー

**90 kcal**

たんぱく質 0.6 g

脂質 0.1 g

炭水化物 20.8 g

食物繊維 1.5 g

ツナのうま味とわさびの風味がアクセントに

## 和風サラダ

### 材料 (2人分)

レタス	40 g
にんじん	14 g
長ねぎ	10 g
ビーフン	16 g
ツナ	20 g
カロリーハーフ マヨネーズ	20 g
A 塩	0.4 g
しょうゆ	0.4 g
酢	2 g
粉わさび	0.2 g

### 作り方

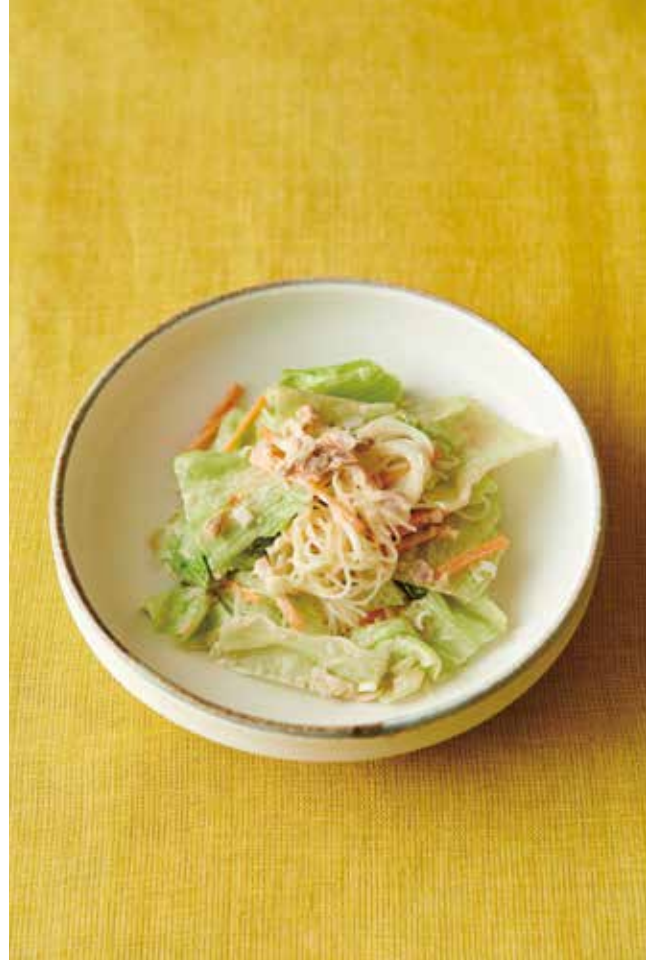
1. レタスは手でちぎる。にんじんは千切り、長ねぎは薄切りにする。ビーフンはパッケージの表示通りにゆでておく。
2. ボウルに1とAを入れ、よくあえる。

食塩相当量 **0.6 g**

エネルギー **87 kcal**

たんぱく質	2.7 g
脂質	5.1 g
炭水化物	7.8 g
食物繊維	0.7 g

1人分



風味豊かなごま油が素材の味を引き立てる

## 中華風サラダ

### 材料 (2人分)

緑豆はるさめ 乾燥	16 g
きゅうり	40 g
塩	0.2 g
にんじん	10 g
錦糸卵	12 g
砂糖	4 g
A 酢	16 g
塩	0.6 g
しょうゆ	2 g
ごま油	2 g

### 作り方

1. 緑豆はるさめはパッケージの表示通りにゆでて水で冷やし、よく水気をきっておく。きゅうりは千切りにし、0.2 gの塩で塩もみして水気をきっておく。にんじんは千切りにする。
2. ボウルに1とAを入れ、よくあえる。

食塩相当量 **0.6 g**

エネルギー **62 kcal**

たんぱく質	0.9 g
脂質	1.5 g
炭水化物	11.0 g
食物繊維	0.7 g

1人分





ポン酢とごまの風味でさわやかな味わい

## 海藻の中華あえ

### 材料 (2人分)

海藻サラダ 乾燥	8 g
きゅうり	20 g
塩	0.2 g
にんじん	14 g
ツナ	30 g
A 鶏がらスープの素	2 g
ポン酢	10 g
ごま油	2 g

### 作り方

1. 海藻サラダは水で戻す。  
きゅうりは千切りにし、  
0.2gの塩で塩もみして  
水気をきっておく。にん  
じんは千切りにする。
2. ボウルに1とAを入れ、  
よくあえる。



食塩相当量 **0.5 g**

エネルギー **54 kcal**

たんぱく質 3.5 g

脂質 3.6 g

炭水化物 3.3 g

食物繊維 2.0 g

1人分

野菜本来の味を引き出すごまと酢が決め手

## ごま酢あえ

### 材料 (2人分)

大根	160 g
にんじん	12 g
塩	0.4 g
錦糸卵	20 g
砂糖	8 g
A 酢	18 g
塩	0.4 g
白すりごま	3.4 g

### 作り方

1. 大根とにんじんは皮を  
むいて千切りにし、0.4g  
の塩で塩もみして水気  
をきっておく。
2. ボウルに1とAを入れ、  
よくあえる。

食塩相当量 **0.5 g**

エネルギー **60 kcal**

たんぱく質 1.7 g

脂質 1.9 g

炭水化物 8.6 g

食物繊維 1.4 g

1人分

## 野菜の味を引き立てる薄味ナムル

### ナムル

#### 材料 (2人分)

にら	10 g
もやし	140 g
錦糸卵	7 g
鶏がらスープの素	1 g
A 塩	0.4 g
しょうゆ	2 g
ごま油	1 g

#### 作り方

1. にらは4 cm長さに切る。
2. もやしと1をさっとゆで、水気をきる。
3. ボウルに2とAを入れ、よくあえる。



1人分

食塩相当量 **0.5 g**

エネルギー **26 kcal**

たんぱく質	1.6 g
脂質	0.9 g
炭水化物	2.3 g
食物繊維	1.2 g

## ピリッとしたからしが味を引き締める

### ほうれん草のからしマヨあえ

#### 材料 (2人分)

ほうれん草	140 g
油揚げ	8 g
マヨネーズ	20 g
A 粉からし	0.5 g
しょうゆ	0.4 g

#### 作り方

1. ほうれん草は5 cm長さに切る。油揚げは3mm幅に切る。
2. 1をさっとゆで、水気をきる。
3. ボウルに2とAを入れ、よくあえる。



1人分

食塩相当量 **0.2 g**

エネルギー **105 kcal**

たんぱく質	2.8 g
脂質	9.3 g
炭水化物	1.0 g
食物繊維	2.4 g

マヨネーズのこくと酢の酸味でさっぱり味わう

## キャベツのマヨサラダ

### 材料 (2人分)

キャベツ	150 g
ハム	10 g
赤ピーマン	10 g
マヨネーズ	28 g
A 酢	0.6 g
塩	0.2 g
こしょう	適量

### 作り方

1. キャベツとハムは短冊切りにする。赤ピーマンは千切りにする。
2. ボウルに 1 と A を入れ、よくあえる。



食塩相当量

**0.4 g**

1人分

エネルギー

**127 kcal**

たんぱく質 1.7 g

脂質 11.5 g

炭水化物 3.5 g

食物繊維 1.4 g



こくのある赤みそを使ったマヨ風味のサラダ

## みそマヨサラダ

### 材料 (2人分)

キャベツ	120 g
きゅうり	30 g
塩	0.2 g
赤ピーマン	14 g
ちくわ	20 g
A 赤みそ	5 g
マヨネーズ	20 g

### 作り方

1. キャベツは4 cm角に切る。きゅうりは輪切りにし、塩もみして水気をきっておく。赤ピーマンは千切り、ちくわは縦半分に切って輪切りにする。
2. ボウルに 1 と A を入れ、よくあえる。

食塩相当量

**0.8 g**

1人分

エネルギー

**110 kcal**

たんぱく質 2.0 g

脂質 8.7 g

炭水化物 5.2 g

食物繊維 1.5 g



ごまと刻みのりがポイントの中華風のあえ物

## 小松菜の中華あえ

材料 (2人分)

小松菜	140 g
鶏がらスープの素	0.6 g
水	6 g
白いりごま	2 g
刻みのり	1 g
A ごま油	1 g
しょうゆ	4 g

作り方

1. 小松菜はゆでて、よく水気をきり、4 cm長さに切る。鶏がらスープの素を水で溶かしておく。
2. ボウルに1とAを入れ、よくあえる。



1人分

食塩相当量 **0.4 g**

エネルギー **25 kcal**

たんぱく質 1.5 g

脂質 1.2 g

炭水化物 1.2 g

食物繊維 2.0 g



じゃがいもにまぶした青のりが風味を添える

## 青のりポテト

材料 (2人分)

じゃがいも	120 g
塩	0.8 g
A 青のり	0.2 g
こしょう	適量

作り方

1. じゃがいもは皮をむいて1.5cm角に切り、5分ほど水につけて水気をきる。
2. 耐熱ボウルに1を入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で3分ほど加熱する。
3. 2にAを入れ、よくあえる。

1人分

食塩相当量 **0.4 g**

エネルギー **43 kcal**

たんぱく質 0.8 g

脂質 0 g

炭水化物 8.8 g

食物繊維 1.9 g

黒すりごまがアスパラガスのうま味を引き出す

## アスパラのごまあえ

### 材料 (2人分)

アスパラガス	120 g
にんじん	16 g
えのきだけ	20 g
黒すりごま	4 g
A 砂糖	4 g
しょうゆ	4 g

### 作り方

1. アスパラガスは4 cm 幅の斜め切りにする。にんじんは千切り、えのきだけは3等分に切る。
2. 1をさっとゆで、水気をきる。
3. ボウルに2とAを入れ、よくあえる。



食塩相当量

**0.3 g**

1人分

エネルギー

**43 kcal**

たんぱく質 1.8 g

脂質 1.2 g

炭水化物 5.4 g

食物繊維 2.2 g



シャキシャキの長芋に練り梅の酸味が絶妙

## 長芋とオクラの梅あえ

### 材料 (2人分)

長芋	140 g
オクラ	40 g
練り梅	
(またはたたいた梅)	6 g
A みりん	2.4 g
しょうゆ	0.4 g

### 作り方

1. 長芋は皮をむいて1 cm 角に切る。オクラはゆでて水で冷やし、1 cm 幅に切っておく。
2. ボウルに1とAを入れ、よくあえる。

食塩相当量

**0.5 g**

1人分

エネルギー

**55 kcal**

たんぱく質 1.4 g

脂質 0.1 g

炭水化物 11.2 g

食物繊維 1.8 g



ごま油が香る中華風の野菜料理

## キャベツの華風あえ

材料 (2人分)

キャベツ	120 g
黄ピーマン	20 g
塩	0.2 g
しょうゆ	6 g
A 砂糖	2 g
酢	6 g
ごま油	3 g

作り方

1. キャベツは4 cm角に切る。黄ピーマンは千切りにし、塩もみして水気をきっておく。
2. ボウルに1とAを入れ、よくあえる。



1人分

食塩相当量 **0.5 g**

エネルギー **35 kcal**

たんぱく質	0.8 g
脂質	1.6 g
炭水化物	4.1 g
食物繊維	1.2 g

キャベツの味をしょうがが引き締める

## キャベツの香り漬け

材料 (2人分)

キャベツ	80 g
にんじん	20 g
大葉	0.4 g
A おろししょうが	3 g
塩	0.8 g

作り方

1. キャベツ、にんじん、大葉は千切りにする。
2. ボウルに1とAを入れ、よくあえる。



1人分

食塩相当量 **0.4 g**

エネルギー **12 kcal**

たんぱく質	0.4 g
脂質	0.1 g
炭水化物	2.1 g
食物繊維	1.0 g



# “食塩とうまく付き合うために”

食塩の摂り過ぎは高血圧や心臓病、脳卒中などのリスクを高めます。

それらを防ぐためには、日頃から減塩を心がけることが大切です。

食塩に頼らずに、素材のうま味を上手に引き出して、食生活の改善に活かしましょう。

摂り過ぎに気をつけたい

## 食塩を多く含む食品

味の濃い料理を食べ続けると、食塩を感じにくくなります。

高血圧予防のための**1日の食塩摂取量目標は6g**なので、

普段から食べ過ぎないように注意が必要です。

### 漬物・佃煮

漬物は食塩が多いことで知られています。ぬかに塩を入れて漬けるぬか漬、醤油で漬ける松前漬、福神漬など、漬物は数切れ食べただけでも食塩の摂取量が1g前後になります。佃煮は昆布やあさり、小魚などを濃い味の煮汁で煮込んで保存性を高めたもので、食塩を多く含みます。

### みそ汁・スープ

和食で提供されることの多いみそ汁や、洋食の野菜スープなど、汁物には食塩が多く使用されています。そのため、食事のたびに汁物を飲むことで、知らないうちに食塩の摂取量が増えます。特に汁物で具が少ないものは、飲む汁の量が増えて食塩の摂り過ぎにつながるため、注意が必要です。

### 麺類

うどんやラーメンなどの麺類は、麺の製造工程ですでに食塩が使われています。それに加えて、汁にも食塩が3～5g程度含まれます。麺類を食べるときに汁まで飲み干すと、食塩の摂取量が合計で約6～8gにのぼり、1食で1日分の食塩摂取量目標を超えます。

# 減塩に役立つ食材

素材の味を引き立てる4つの食材を紹介します。香味やうま味の利用が減塩につながります。

## 酢

酢には食塩が入っていないため、酢を使った味つけにすることで、食塩やしょうゆ、みそなど、食塩の多い調味料の使用量を減らすことができます。普段から、酢にしょうゆやみりんを入れた三杯酢、酸味のある柑橘類を加えたポン酢などを料理の味つけに取り入れれば、減塩の効果を高めることができます。ただし、市販されている調味酢は手軽に利用できて便利ですが、あらかじめ食塩や砂糖などが添加されているため、摂り過ぎないように気をつけましょう。



## ごま・ごま油

ごまの香ばしい風味を活かすことで、食塩の使用量を減らすことができます。炒って使えばより香りが引き立つので、すりごまや練りごまなどにして活用するとよいでしょう。食べ方は、ごまあえやごま煮がお勧めです。ごま油は特有の香味があり、少ない食塩量でおいしさを感じられます。ごま油をにんにくや酢などと合わせてナムルやサラダなどに使えば、さらに風味が良くなります。ごまには抗酸化作用のあるビタミンEが多く含まれていて、老化を防ぐ効果も期待できます。



## しいたけ・干しいたけ

グアニル酸と遊離アミノ酸といううま味成分が含まれていて、それらの相乗効果によって強いうま味を感じられます。うま味を活かすことで、少ない食塩量でおいしさを感じることができます。干しいたけには、レンチオニンという香気成分もあり、その匂いもおいしさに影響を及ぼす重要な要素です。



## しょうが

特有の香気成分や辛味成分があります。肉や魚の煮物に使用すれば、臭みを消す効果に加えて、しょうがの風味によってしょうゆなどの使用量を減らすことができます。しょうがは刻んで使用するほか、おろして使うことでさらに風味が増すのでサラダやあえ物などの冷菜に活用するのもお勧めです。



## “減塩のポイント”

毎日の食事で役立つ減塩のヒントを紹介します。できる範囲で続けることが大切です。

食塩を多く含む  
漬物ではなく、  
野菜の酢漬けを食べる

漬物の摂取量を  
なるべく減らして、  
食べるときには  
1日1〜2切れにとどめる

みそ汁やスープなどは  
具たくさんにして  
具材のうま味を引き出し、  
汁の量を減らす

麺類を食べる頻度を減らし、  
食べるときには汁を残す

減塩を補う調味料として、  
レモンなどの酸味のある  
柑橘類（市販のレモン汁でも可）  
を活用する

味のアクセントに、  
にんにくや大葉などの薬味、  
こしょうや唐辛子などの  
香辛料を使う

## Column 1

# 食塩の摂り過ぎに気をつけて 心臓病を防ぐことが大切

人が生きていくために塩は必要不可欠ですが、昔は塩が貴重品でした。古代ローマでは給料が塩で支払われたといわれています。英語に「worth one's salt」という言い回しがあり、直訳すれば「塩に匹敵する」となりますが、それは「塩に値するほど有能だ」ということを意味しています。塩はそれほど価値が高かったのです。

今は塩が自由に手に入る時代になりました。けれども逆に、塩を過剰に摂取することによって、体に悪影響が及ぼされています。

食塩の多い食事を摂り続けていると、血圧が上がり高血圧になってしまいます。血管に強い圧力がかかり血管が傷つくため、動脈硬化がおきやすく、心筋梗塞や脳卒中などの重大な病気が生じるリスクも高まります。

また、心不全の患者さんの場合、体の食塩や水分が十分に足りていても、脳は「食塩や水分が不足している」と感じやすい傾向にあります。そのため、食塩や水分を過剰に摂取して体がむくみ、心不全がますます悪化するという悪循環に陥ることがあります。

心臓や血管を守って病気を防ぐためには減塩を意識します。食事のときに薄味を心がけることで、健康が維持できるのです。

東海大学医学部付属病院 循環器内科 教授

伊莉 裕二



LDL(悪玉)コレステロールを減らす食材を活用する

# コレステロール対策レシピ

コレステロール値を上げやすい食材を多く摂取すると、

動脈硬化が進行しやすくなります。

食材や調理方法、料理の種類を変えた例を挙げながら、  
コレステロール値の改善に効果的なレシピを紹介します。



## 2種類の料理でわかりやすく紹介

# コレステロール値を下げるレシピページの見方

P5～39では、食塩量に気を配りながらおいしくいただける「減塩レシピ」を紹介しました。ここからは、脂質を抑えてコレステロール値を下げる料理の工夫を紹介します。

コレステロール値を改善するには、日頃から卵や魚卵、レバー、動物性脂質、揚げ物などを控えることが推奨されています。なぜなら、これらの食材にはコレステロールや飽和脂肪酸が多く含まれ、気にせずに摂

取していると、コレステロール値が高くなりやすいからです。そこで、いつもの食事を見直して、コレステロール値を下げる効果が期待できる食品を摂ることが大切です。

各ページは下記のように、コレステロール値を上げやすい「変更前の料理」と、コレステロール値の改善につながる「変更後の料理」の2種類を掲載しています。

### ① 変更前の料理

コレステロールを気にしないで食べているいつもの料理。ここでは「親子煮風」。

### ② 料理変更の矢印

コレステロールを気にしないで食べている「親子煮風」から、コレステロール値の改善が期待できる「鶏肉の煮物」への変更を表す。

### ③ 料理を変更すると良い点

料理を変更することで、どのような点がコレステロール値の改善になるのかというポイントを紹介。

### ④ 変更後の料理

コレステロール値の改善が期待できる料理。ここでは「鶏肉の煮物」。

### ⑩ 1人分栄養量

材料は2人分になっているが、ここは変更前の「親子煮風」の1人分の栄養量。

### ⑨ 材料

変更前の「親子煮風」の材料を表示。

### ⑧ 材料と作り方

変更後の「鶏肉の煮物」の材料と作り方を表示。

変更前の料理

親子煮風



食塩相当量 1.0g コレステロール 203mg  
エネルギー 121kcal 飽和脂肪酸 1.84g

親子煮風 材料 (2人分)

鶏ひき肉 もも皮なし	40g
卵	100g
玉ねぎ	60g
にんじん	24g
水	100g
和風顆粒だし	1.4g
塩	0.4g
みりん	3g
砂糖	1g
しょうゆ	8g

変更後の料理

鶏肉の煮物



食塩相当量 1.4g  
エネルギー 145kcal

鶏肉の煮物 材料 (2人分)

鶏もも肉 皮なし	120g
にんじん	30g
じゃがいも	40g
玉ねぎ	40g
いんげん	5g
油揚げ	20g
水	120g
和風顆粒だし	2.4g
塩	0.6g
みりん	3.6g
砂糖	1.6g
しょうゆ	10g

作り方

- 鶏肉は2cm角に切る。皮をむいたにんじんとじゃがいもは1cm厚みのいちょう切りにする。玉ねぎはくし切りにする。いんげんはゆでて斜め切りにする。油揚げは1cm幅に切る。
- 鍋にいんげんと油揚げ以外の1とAを入れて中火にかけ、5分ほど煮込む。油揚げを加えてさらに3分ほど煮込む。
- 器に2を盛り、いんげんをのせる。

食塩相当量 1.4g  
エネルギー 145kcal

たんばく質	13.2g
脂質	5.6g
炭水化物	9.8g
食物繊維	1.4g
コレステロール	53mg
飽和脂肪酸	1.22g

変更するとどんな点が良い？

「親子煮風」に使われる卵は、動物性食品の中でも黄身にコレステロールを多く含むため、「鶏肉の煮物」に変更するのがお勧めです。鶏肉は皮に脂質が多いので、皮を除去したものを利用すると脂質・飽和脂肪酸量低下につながります。

点線の囲みの中で、変更後の「鶏肉の煮物」の材料、作り方、手順ポイント、1人分の栄養量を紹介する。

油揚げは煮込みすぎると脂質が溶け出すので、最後に入れる。

### ⑤ 2つの料理を分ける点線

点線の囲みの中で、変更後の「鶏肉の煮物」の材料、作り方、手順ポイント、1人分の栄養量を紹介する。

### ⑥ 1人分の栄養量

材料は2人分になっているが、変更後の「鶏肉の煮物」の1人分の栄養量。

### ⑦ 作り方の手順ポイント

変更後の「鶏肉の煮物」の手順でおさえておきたい点をわかりやすく写真で紹介。

変更前の料理

## 親子煮風



1人分

食塩相当量 **1.0g** コレステロール **203mg**  
エネルギー **121kcal** 飽和脂肪酸 **1.84g**

### 親子煮風 材料 (2人分)

鶏ひき肉	もも皮なし	40g
卵		100g
玉ねぎ		60g
にんじん		24g
水		100g
和風顆粒だし		1.4g
塩		0.4g
みりん		3g
砂糖		1g
しょうゆ		8g

A

## 変更するとどんな点が良いの？

「親子煮風」に使われる卵は、動物性食品の中でも黄身にコレステロールを多く含むため、「鶏肉の煮物」に変更するのがお勧めです。鶏肉は皮に脂質が多いので、皮を除去したものを利用すると脂質・飽和脂肪酸量低下につながります。

変更後の料理

## 鶏肉の煮物



### 鶏肉の煮物 材料 (2人分)

鶏もも肉	皮なし	120g
にんじん		30g
じゃがいも		40g
玉ねぎ		40g
いんげん		5g
油揚げ		20g
水		120g
和風顆粒だし		2.4g
塩		0.6g
みりん		3.6g
砂糖		1.6g
しょうゆ		10g

A

### 作り方

1. 鶏肉は2cm角に切る。皮をむいたにんじんとじゃがいもは1cm厚みのいちょう切りにする。玉ねぎはくし切りにする。いんげんはゆでて斜め切りにする。油揚げは1cm幅に切る。
2. 鍋にいんげんと油揚げ以外の1とAを入れて中火にかけ、5分ほど煮込む。油揚げを加えてさらに3分ほど煮込む。
3. 器に2を盛り、いんげんをのせる。

食塩相当量 **1.4g**  
エネルギー **145kcal**  
たんぱく質 ..... 13.2g  
脂質 ..... 5.6g  
炭水化物 ..... 9.8g  
食物繊維 ..... 1.4g  
コレステロール ..... **53mg**  
飽和脂肪酸 ..... **1.22g**

1人分



いんげんと油揚げ以外の材料を全部入れて、じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。



油揚げは煮込みすぎると膨張して食感が悪くなるので、最後に入れる。



## 変更前の料理

### キーマカレー



1人分

食塩相当量 **2.1g** コレステロール **34mg**  
エネルギー **452kcal** 飽和脂肪酸 **6.25g**

#### キーマカレー 材料 (2人分)

麦ごはん	300 g
豚ひき肉	80 g
玉ねぎ	80 g
にんじん	20 g
おろしにんにく	0.6 g
おろししょうが	0.6 g
サラダ油	2 g
カレー粉	0.4 g
中辛カレーパウダー	34 g
ケチャップ	2 g
ビーフコンソメ 顆粒	0.6 g
水	200 g
赤、黄ピーマン合わせて	40 g
ヤングコーン ゆでたもの	40 g
オクラ 2本	28 g

## 変更するとどんな点が良いの？

豚ひき肉を使用する「キーマカレー」は飽和脂肪酸が多いため、脂質の少ない牛もも肉の煮込み料理「肉じゃが」に変更すると良いでしょう。「キーマカレー」はひき肉の種類を低脂質のものに変更するのも効果的です。

## 変更後の料理

### 肉じゃが



#### 肉じゃが 材料 (2人分)

じゃがいも	120g
玉ねぎ	60g
にんじん	20g
絹さや	4g
サラダ油	4g
牛もも肉 こま切れ	120g
水	90g
しょうゆ	18g
和風顆粒だし	0.4g
砂糖	6g
塩	0.2g
酒	2.8g

#### 作り方

1. じゃがいもは皮をむいて6等分に切る。玉ねぎは1cm幅のくし切りにする。にんじんは7～8mm幅のいちょう切りにする。絹さやはゆでて斜め半分に切る。
2. 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、牛肉を入れ、強火でさっと炒める。
3. 耐熱ボウルに2を入れ、合わせたAをかけ、さっくりと混ぜ合わせる。ラップをして電子レンジ(600W)で3分ほど加熱する。一度取り出して混ぜ合わせ、もう一度電子レンジ(600W)に

食塩相当量 **1.5g**

エネルギー **182kcal**

たんぱく質	11.7 g
脂質	6.5 g
炭水化物	17.6 g
食物繊維	2.6 g
コレステロール	<b>37mg</b>
飽和脂肪酸	<b>2.16 g</b>

1人分

入れ、さらに5分ほど加熱する。  
4. 器に3を盛り、絹さやをのせる。



材料を炒めるころまでは鍋を火にかけて行うことで、加熱時間を短縮できる。



ボウルにラップをかぶせるときはふんわりとかぶせる。

## 変更前の料理

### フーチャンプルー



1人分

食塩相当量 **1.0g** コレステロール **145mg**  
エネルギー **149kcal** 飽和脂肪酸 **2.56g**

#### フーチャンプルー 材料(2人分)

車麩 乾燥	10 g
豚ひき肉	40 g
キャベツ	40 g
玉ねぎ	40 g
にんじん	20 g
干しいたけ 乾燥 薄切り	2 g
卵	70 g
塩	0.6 g
しょうゆ	8 g
水	10 g
サラダ油	3 g
こしょう	適量
かつお節	0.4 g
和風顆粒だし	1 g

## 変更するとどんな点が良いの？

「フーチャンプルー」はコレステロールを多く含む卵を使用するため、大豆製品である厚揚げを活用した「厚揚げとひき肉の炒め物」がお勧めです。豚ひき肉を使用しますが、1回の量が多くなければ脂質量が過剰になることはなく、うま味の追加として効果的です。

## 変更後の料理

### 厚揚げとひき肉の炒め物



## 厚揚げとひき肉の炒め物

### 材料 (2人分)

厚揚げ	120 g
にんじん	30 g
長ねぎ	40 g
干しいたけ 乾燥 薄切り	1 g
サラダ油	4 g
豚ひき肉	60 g
おろししょうが	0.6 g
和風顆粒だし	0.6 g
水	20 g
しょうゆ	6 g
砂糖	4 g
塩	0.6 g

A

## 作り方

1. 厚揚げは3 cm角に切る。にんじんは千切りにする。長ねぎは小口切りにする。干しいたけは水で戻す。
2. フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉を入れて強火で炒める。ひき肉の色が変わったら中火にし、1を入れ、にんじんがやわらかくなるまで炒める。
3. 2にAを加えて炒め合わせる。

食塩相当量 **0.9g** 1人分  
エネルギー **170kcal**  
たんぱく質 9.3 g  
脂質 10.7 g  
炭水化物 8.8 g  
食物繊維 1.2 g  
コレステロール **23mg**  
飽和脂肪酸 **2.50g**



厚揚げはフライパンの中でへらを使って一口大に崩しながら炒める。

## 変更前の料理

### ツナのごま入り卵焼き



1人分

食塩相当量 **0.7 g** コレステロール **230mg**  
エネルギー **215kcal** 飽和脂肪酸 **3.23 g**

#### ツナのごま入り卵焼き

##### 材料 (2人分)

卵	120 g
ツナ	70 g
長ねぎ みじん切り	24 g
にんじん みじん切り	24 g
白いりごま	2 g
ごま油	2 g
しょうゆ	4 g
みりん	4 g
水	20 g
和風顆粒だし	0.4 g
塩	0.2 g
サラダ油	6 g

## 変更するとどんな点が良いの？

「ツナのごま入り卵焼き」は卵を使用するためコレステロールを多く含みます。皮なしの鶏ひき肉や豆腐を使用する「マーボー豆腐」に変えることで、コレステロールを減らせます。

## 変更後の料理

### マーボー豆腐



#### マーボー豆腐 材料 (2人分)

絹ごし豆腐	180g
サラダ油	6g
鶏ひき肉	70g
おろしにんにく	1g
おろししょうが	1g
赤みそ	12g
水	80g
鶏がらスープの素	2g
A 酒	2g
砂糖	1g
減塩しょうゆ	4g
片栗粉	2g
ごま油	6g
長ねぎ みじん切り	60g

#### 作り方

1. 豆腐は、1.5cm角に切る。
2. フライパンにサラダ油を熱し、鶏ひき肉を入れて強火で炒める。ひき肉の色が変わったら、おろしにんにくとおろししょうがを加え、香りが出るまで炒める。
3. 2に豆腐とAを加え、豆腐を崩さないように、フライパンを揺らしながら炒める。
4. ごま油と長ねぎを加え、ひと混ぜしたら火を止めて器に盛る。

食塩相当量 **1.0 g**

エネルギー **179 kcal**

たんぱく質 11.8 g

脂質 11.0 g

炭水化物 7.2 g

食物繊維 2.0 g

コレステロール **31mg**

飽和脂肪酸 **1.88 g**

1人分



最初にひき肉を炒める。飽和脂肪酸を抑えるために脂肪が少ない鶏肉を使用。



豆腐は崩れやすいのでフライパンを揺すって混ぜる。



## 変更前の料理

### 海鮮ピラフ



1人分

食塩相当量 **0.8g** コレステロール **84mg**  
エネルギー **362kcal** 飽和脂肪酸 **2.99g**

#### 海鮮ピラフ 材料 (2人分)

米	130 g
小エビ	28 g
イカ	28 g
ホタテ	43 g
玉ねぎ	28 g
にんじん	28 g
コーン	14 g
マッシュルーム 水煮	14 g
野菜ブイヨン	4.4 g
水	158 g
こしょう	適量
バター	8 g
サラダ油	5 g

## 変更するとどんな点が良いの？

「海鮮ピラフ」に使われる甲殻類、特にイカはコレステロールを多く含み、バターも飽和脂肪酸が多くLDLコレステロール値を上げやすい食材です。代わりに、青魚を使用する「魚のピカタ」にすれば、n-3系脂肪酸（オメガ3）を摂取できます。コレステロールの摂り過ぎを防ぐため卵は少量だけ使用します。

## 変更後の料理

### 魚のピカタ



#### 魚のピカタ 材料 (2人分)

さわら	60g×2
塩	0.6g
こしょう	適量
白ワイン	3g
小麦粉	6g
溶き卵	16g
サラダ油	7g
カリフラワー	適量
にんじん	適量
いんげん	適量

#### 作り方

1. さわらは塩とこしょう、白ワインで下味をつけ、小麦粉、溶き卵の順につける。
2. フライパンにサラダ油を熱し、1を入れて中火で2分焼く。裏返して、ふたをして弱火で4分ほど焼く。
3. カリフラワーは小房に切る。にんじんは7～8mm厚みの輪切りに切る。いんげんは半分に切る。カリフラワー、にんじん、いんげんをゆでる。
4. 器に2を盛り3を添える。

食塩相当量 **0.3g**

エネルギー **171kcal**

たんぱく質 13.5g

脂質 9.4g

炭水化物 7.8g

食物繊維 2.1g

コレステロール **66mg**

飽和脂肪酸 **2.17g**

1人分



先に小麦粉をまぶしてから溶き卵をつける。



卵をしっかりなじませるように、フライパンに入れたさわらに、残った卵をかける。

変更前の料理

## 厚焼卵



1人分

食塩相当量 **0.8g** コレステロール **263mg**  
エネルギー **126kcal** 飽和脂肪酸 **1.77g**

### 厚焼卵 材料 (2人分)

厚焼卵 既製品 ..... 150 g  
キャベツ ..... 40 g

## 変更するとどんな点が良いの？

「厚焼卵」はコレステロールを多く含む卵を使用します。その代わりに、植物性食品の豆腐を使う「豆腐とキャベツのみそ炒め」にすれば、コレステロールが少なく LDLコレステロール値を上げにくしてくれます。

## 変更後の料理

## 豆腐とキャベツのみそ炒め



## 豆腐とキャベツのみそ炒め

### 材料 (2人分)

木綿豆腐 ..... 100g  
キャベツ ..... 140g  
にんじん ..... 10g  
サラダ油 ..... 2g  
鶏ひき肉 ..... 60g  
白みそ ..... 10g  
砂糖 ..... 6g  
A しょうゆ ..... 1g  
鶏がらスープの素 ..... 0.6g  
酒 ..... 3g

### 作り方

1. 豆腐は水きりし、キッチンペーパーなどでよく絞る。キャベツは3cm角のざく切り、にんじんは3cm長さの短冊切りにする。
2. フライパンにサラダ油を熱し、強火で鶏ひき肉を炒める。ひき肉の色が変わったら、にんじん、キャベツ、豆腐の順に入れ、豆腐をへらでつぶすように炒める。
3. キャベツが少ししんなりしたら Aを加え、水分を飛ばすように炒める。

食塩相当量 **0.8g**

エネルギー **137kcal**

たんぱく質 ..... 9.0 g

脂質 ..... 6.9 g

炭水化物 ..... 8.5 g

食物繊維 ..... 2.2 g

コレステロール **24mg**

飽和脂肪酸 **1.55g**

1人分



最初に鶏ひき肉を炒める。ひき肉は脂質の少ない鶏肉を使う。



キャベツがしんなりしたら豆腐を加えて、へらで豆腐を崩しながら炒める。

## 変更前の料理

### プレーンオムレツ



1人分

食塩相当量 **0.5g** コレステロール **91mg**  
エネルギー **84kcal** 飽和脂肪酸 **1.49g**

#### プレーンオムレツ 材料 (2人分)

プレーンオムレツ 既製品 …… 120 g  
カラーピーマン …… 合わせて60 g  
サラダ油 …… 2 g  
減塩の塩 …… 0.2 g  
こしょう …… 適量

## 変更するとどんな点が良いの？

コレステロールを多く含む卵を使った「プレーンオムレツ」の代わりに、大豆製品である厚揚げを使用した「厚揚げと大根のしょうが煮」がお勧めです。味つけにしょうがを使用するため、減塩にも役立ちます。

## 変更後の料理

### 厚揚げと大根のしょうが煮



## 厚揚げと大根のしょうが煮

### 材料 (2人分)

大根 …… 60 g  
厚揚げ …… 160 g  
水 …… 100 g  
しょうゆ …… 8 g  
和風顆粒だし …… 1 g  
砂糖 …… 4 g  
みりん …… 2 g  
おろししょうが …… 3 g  
絹さや …… 5 g

A

### 作り方

1. 大根は皮をむき、4 cm厚みのいちょう切りにする。厚揚げは8等分に切る。絹さやはゆでて斜めに3等分に切る。
2. 大根はやわらかくなるまで下ゆでするか、ラップをして電子レンジ(600 W)で6分ほど加熱する。
- 3 耐熱ボウルに2と厚揚げ、Aを一緒に入れ、ラップをして電子レンジ(600 W)で4分ほど加熱する。
4. 器に3を盛り絹さやをのせる。

食塩相当量 **0.9g**  
エネルギー **107kcal**

1人分

たんぱく質 …… 5.7 g  
脂質 …… 5.1 g  
炭水化物 …… 9.5 g  
食物繊維 …… 0.5 g  
コレステロール …… **0mg**  
飽和脂肪酸 …… **0.53g**



混ぜ合わせた調味料を厚揚げにからませてラップをする。



## 変更前の料理

### 海鮮卵焼き



1人分

食塩相当量 **1.3g** コレステロール **191mg**  
エネルギー **157kcal** 飽和脂肪酸 **2.09g**

#### 海鮮卵焼き 材料 (2人分)

卵	100 g
カニカマ	20 g
ホタテ貝柱 (缶詰)	20 g
タケノコ水煮	30 g
干しいたけ 薄切り	1 g
長ねぎ	40 g
ごま油	2 g
おろししょうが	0.2 g
こしょう	適量
水	20 g
酒	4 g
サラダ油	6 g
水	100 g
鶏がらスープの素	2 g
しょうゆ	9 g
オイスターソース	0.6 g
砂糖	3 g
酢	6 g
片栗粉	4 g

あん

#### 豆腐の中華風煮 材料 (2人分)

絹ごし豆腐	230 g
カニカマ	30 g
長ねぎ	40 g
絹さや	20 g
干しいたけ 薄切り	2 g
おろししょうが	1 g
鶏がらスープの素	2 g
水	100 g
しょうゆ	2 g
塩	1 g
酒	4 g
片栗粉	4 g
ごま油	1 g
こしょう	適量

A

## 変更するとどんな点が良いの？

「海鮮卵焼き」に使用する卵はコレステロールを多く含むため、植物性たんぱく質の豆腐を中心とした「豆腐の中華風煮」がお勧めです。あんかけにすることで調味料がよくからみ、少ない食塩でおいしく食べられます。野菜などを加えることで食物繊維も摂れて、かさ増しもできます。

## 変更後の料理

### 豆腐の中華風煮



#### 作り方

- 豆腐は1cm厚みの8等分に切る。カニカマはほぐす。長ねぎは斜め薄切りにする。絹さやはゆで斜め千切りにする。干しいたけは戻しておく。
- フライパンに1と、混ぜておいたAを入れ、中火にかけ、3～4分煮込む。

食塩相当量 **1.2g**

エネルギー **110kcal**

たんぱく質 8.7 g

脂質 4.6 g

炭水化物 6.7 g

食物繊維 2.3 g

コレステロール **3mg**

飽和脂肪酸 **0.76g**

1人分



火が通りやすい材料なので、混ぜておいた調味料を入れてから加熱する。



豆腐は崩れやすいため、フライパンを揺らして混ぜる。

## 変更前の料理

### マーボー豆腐(豚ひき肉)



1人分

食塩相当量 **1.5g** コレステロール **27mg**  
エネルギー **212kcal** 飽和脂肪酸 **3.47g**

#### マーボー豆腐(豚ひき肉)

##### 材料(2人分)

絹ごし豆腐	200g
豚ひき肉	70g
長ねぎ	60g
おろしにんにく	1g
おろししょうが	1g
豆板醤	1g
サラダ油	2g
赤みそ	18g
鶏がらスープの素	3g
水	60g
酒	2g
砂糖	1g
しょうゆ	2g
片栗粉	4g
ごま油	6g

## 変更するとどんな点が良いの？

豆腐料理の「マーボー豆腐」でも、脂質の多い豚ひき肉を使用すると飽和脂肪酸が多くなりやすいため、大豆製品が中心の「揚げ出し豆腐」に変更するとよいでしょう。脂質の量は同程度でも、脂質の種類によってLDLコレステロール値を上げにくくすることができます。

## 変更後の料理

### 揚げ出し豆腐



#### 揚げ出し豆腐 材料(2人分)

木綿豆腐	230g
エビ	20g
万能ねぎ	6g
片栗粉	24g
サラダ油	20g
大根おろし	100g
水	60g
しょうゆ	10g
A 砂糖	3g
酒	6g
塩	0.6g
和風顆粒だし	0.4g

#### 作り方

1. 豆腐は6等分に切り、水きりをする。エビは殻をむいて1cm幅に切る。万能ねぎは小口切りにする。
2. 豆腐に片栗粉をまぶす。フライパンにサラダ油を熱し、豆腐を入れ、こんがり揚げ焼きにする。
3. あんを作る。小鍋にAを入れて火にかけ、中火で3～4分加熱する。
4. 器に2を盛り3をかけて万能ねぎをちらす。

食塩相当量 **1.1g**

エネルギー **245kcal**

たんぱく質	10.1g
脂質	15.3g
炭水化物	14.8g
食物繊維	2.0g
コレステロール	<b>16mg</b>
飽和脂肪酸	<b>2.04g</b>

1人分



豆腐に片栗粉をたっぷりつけて、余分な粉ははたいて落とす。



少量の油で揚げ焼きにする。油が寄りやすいフライパンのふちに沿って豆腐を並べる。

## 変更前の料理

### エビと厚揚げのチリソース



1人分

食塩相当量 **1.2g** コレステロール **82mg**  
エネルギー **216kcal** 飽和脂肪酸 **1.56g**

#### エビと厚揚げのチリソース

##### 材料 (2人分)

エビ	100g
厚揚げ	80g
タケノコ水煮	60g
長ねぎ	60g
塩	0.2g
酒	2g
片栗粉	2g
サラダ油	9g
おろしにんにく	2g
おろししょうが	2g
サラダ油	6g
豆板醤	0.8g
ケチャップ	20g
トマトピューレ	10g
オイスターソース	2g
A 酒	2g
砂糖	1g
しょうゆ	1g
塩	0.4g
ヨーグルト	0.4g
片栗粉	2g
水	100g
グリーンピース	10g

#### 厚揚げのチリソース炒め

##### 材料 (2人分)

厚揚げ	120g
ちくわ	60g
玉ねぎ	60g
カリフラワー	60g
サラダ油	6g
おろしにんにく	2g
おろししょうが	2g
豆板醤	0.8g
ケチャップ	20g
トマトピューレ	10g
オイスターソース	2g
酒	2g
A 砂糖	1g
しょうゆ	1g
塩	0.4g
ヨーグルト	0.4g
片栗粉	2g
水	100g
グリーンピース	10g

## 変更するとどんな点が良いの？

「エビと厚揚げのチリソース」はエビにコレステロールが多く含まれるので、厚揚げの量を増やした「厚揚げのチリソース炒め」に変えました。エビの満足感に代替するたんぱく質源として、ちくわを追加します。

## 変更後の料理

### 厚揚げのチリソース炒め



1人分

食塩相当量 **1.6g**  
エネルギー **210kcal**  
たんぱく質 11.2g  
脂質 11.8g  
炭水化物 13.3g  
食物繊維 2.8g  
コレステロール **7mg**  
飽和脂肪酸 **1.88g**

#### 作り方

- 厚揚げは3cm角に切る。ちくわは5mm幅の斜め切りにする。玉ねぎは薄切りにする。カリフラワーは小さめの小房に切る。
- フライパンにサラダ油を熱し、おろしにんにくとおろししょうがを入れ、香りが出たら玉ねぎとカリフラワーを入れて炒める。
- 厚揚げとちくわ、Aを入れ、な

じませるように炒める。

- 器に3を盛り、グリーンピースを散らす。



材料に厚揚げとちくわを使用。食べやすい大きさに切る。



厚揚げとちくわは最後に加えて味をなじませる。



## Column 2

# コレステロール値を軽視せず 健診で指摘されたらぜひ受診を

コレステロールは人間が生きていく上で不可欠な脂質です。一方では、食生活などが原因で、総コレステロールとLDL（悪玉）コレステロールが過剰になると、動脈硬化がおきて、やがて心筋梗塞や脳梗塞に至ることが、多くの研究からわかっています。

コレステロール値は血圧とは違って、血液検査を行わなければ確認できず、数値が高くても特に症状がないため、放置されるケースが少なくありません。

けれども現在、心不全の患者さんは急増していて、「心不全パンデミック」とも呼ばれています。最大の原因は心筋梗塞をはじめとする虚血性心疾患です。

この虚血性心疾患を防ぐには、コレステロール値のコントロールが有効です。健診ではLDLコレステロール値が140mg/dlを超えると、高LDLコレステロール血症と定義されますが、この数値と年数を掛け算して1250を超えた場合は、心筋梗塞のリスクが2倍になるといわれています。

健診などでLDLコレステロール値が高かった人は、ぜひ一度、受診して栄養指導を受けることをお勧めします。

東海大学医学部附属病院 循環器内科 講師

伊地知 健

# “コレステロール値を上げる食材と下げる食材”

コレステロールは人の体内で合成される脂質ですが、食事からも摂取されます。コレステロールや飽和脂肪酸の摂り過ぎは血液中のLDL（悪玉）コレステロールを増やし、動脈硬化につながる恐れがあるため、過剰な摂取を控えることが大切です。

### 摂りすぎは要注意

## コレステロール値を上げやすい食材

食材の中には、血液中のコレステロール値を上げやすいものがあります。コレステロールの1日の摂取量200mgを守り、日々の食事で摂り過ぎないように気をつけましょう。

### 動物性脂質

牛肉や豚肉の脂身、鶏肉の皮、バターなどの乳製品の脂肪分は、飽和脂肪酸を多く含みます。飽和脂肪酸とは常温で固まる油のことです。一方、常温で固まらない油を不飽和脂肪酸といいます。飽和脂肪酸を過剰に摂取すると、血液中のLDLコレステロール値を上げる原因となります。

### 卵・魚卵・レバー

卵は良質なたんぱく質ですが、黄身の部分にコレステロールが多く含まれています。たらこやいくらなどの魚卵は、コレステロールだけでなく食塩も多く含むため、食べ過ぎに気をつけたい食材です。レバーは鉄分補給の目的で摂り過ぎると、コレステロール値の上昇につながります。

### 揚げ物

唐揚げやフライなどの揚げ物は、衣が油を吸収するため、油の摂取量が多くなります。頻繁に揚げ物を食べると、エネルギーの摂取が過剰となりLDLコレステロールだけでなく中性脂肪の上昇にもつながります。中性脂肪が増えると、脂質異常症のリスクが高まるため注意が必要です。

コレステロール値の改善効果が期待できる食材を意識的に取り入れることで、  
血管の健康を保ち動脈硬化のリスクを下げることができます。

## 大豆製品

豆腐や厚揚げ、納豆などの大豆製品に含まれる植物性脂質は不飽和脂肪酸を多く含み、コレステロール値を下げる働きがあります。たんぱく質を摂取するとき、コレステロール値を上げやすい卵や肉などの動物性たんぱく質に偏らないようにして、大豆製品を積極的に摂りましょう。



## 魚（特に青魚）

魚の中でも青魚に多く含まれるEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）などのn-3系多価不飽和脂肪酸は、コレステロール値を下げる働きがあります。干物は食塩の摂り過ぎにつながるため、なるべく生の青魚を選んで調理するとよいでしょう。さば缶などの缶詰を利用するのも取り入れやすい方法です。



## 野菜・海藻・きのこ

これらの食材は食物繊維を多く含みます。食物繊維の中でも、ごぼうやオクラ、わかめ、きくらげなどに多く含まれる水溶性食物繊維は、余分なコレステロールを吸着させて排出する働きがあり、LDLコレステロール値を下げるのに役立ちます。またカリウムも多く含まれているため、食塩の排出も促します。



## “コレステロール値を下げるポイント”

食材の選び方や食事の摂り方の工夫で、コレステロール値の改善が期待できます。

肉を食べるときは、  
脂身の  
少ない部位を選び、  
鶏皮は避ける

牛乳は  
低脂肪のものか  
豆乳に変更する

バターなど  
乳脂肪が使われている  
パンや洋菓子の  
摂取を減らす

卵（卵黄）の摂取は  
多くても  
1日1個までに  
とどめる

魚卵は  
1回の摂取量を減らし、  
頻繁に食べない  
ようにする

揚げ物を  
食べる回数は  
週に1〜2回程度に  
とどめる

レバーは  
食べ過ぎに注意し、  
頻繁に食べない  
ようにする



# 血管を守るための 生活習慣 Q&A

食塩とコレステロール値を下げる食事とともに、  
外食時の注意点や、しなやかな血管を保つために日頃から気をつけたいこと、  
知っておきたい知識などをまとめました。

## Q 外食のときに気をつけることを教えてください。

**A** 外食や中食（総菜やお弁当など家庭外で調理されたものを購入して食べる）は濃い味つけのものが多く、食塩や脂質の摂取量が過剰になりやすい傾向があります。そのため、外食は中食を含めて1日1回までにとどめるようにしましょう。自宅で調理するのが難しい場合は、健康に配慮された宅配食などを活用する方法もあります。宅配食は、あらかじめエネルギーや食塩の量が調整されているので、過剰摂取を防げます。ほかに、外食で気をつけたいポイントを右に挙げてみます。

- 麺類や丼物よりも定食を選び、主食、主菜、副菜という食事バランスを整える。
- 食塩を摂り過ぎないように、汁物や漬物がついていても食べないようにする。
- 脂質が多い揚げ物に偏らず、煮物や焼き物も選択する。
- 麺類や丼物を選択するときは、野菜と一緒に注文する。
- 麺類の汁や煮汁などは食塩が多いため残すようにする。

## Q お弁当を買うときの注意点は？

**A** コンビニなどでお弁当を購入するときは、ラベルに表示されている食塩相当量やエネルギー量を確認しながら選ぶようにします。野菜が不足しやすいので、サラダやあえ物などを一緒に購入するように工夫しましょう。サラダを購入する場合、ドレッシングは減塩のものを選びましょう。また、ホットスナックは、食塩や脂質が多く含まれているため、できるだけ控えるようにすることが大切です。

## Q 心臓・血管を守るために、日常生活で心がけると良いことはありますか？

**A** なるべく座位時間（座ったままで過ごす時間）を減らすようにすることです。座位時間を増やす最大の原因は、テレビやパソコンなどの画面を長時間見ることにあるといわれています。普段からこまめに立ち上がる習慣をつけるなど、座りすぎを防ぐことが健康リスクの低減につながります。

## Q 心臓や血管の健康のためには、どんな運動をすれば良いですか？

**A** 最も効果的なのは歩くことです。厚生労働省の健康づくり対策「健康日本21」では、1日の歩数の目標値が定められていて、20～64歳は男性が9000歩、女性が8500歩で、65歳以上は男性が7000歩、女性が6000歩です。この歩数は意識しないと達成することが難しいため、家から駅まで歩いたり、駅や店舗ではエスカレーターに乗らずに階段を使ったりして、できるだけ歩くことを心がけます。

## Q 高血圧と睡眠の質は関係がありますか？

**A** 高血圧症の人の中には「治療抵抗性高血圧」といって、3種類以上の適切な降圧剤を服用しても、血圧が下がりにくい人がいます。この治療抵抗性高血圧の人は、睡眠時無呼吸症候群を併発しやすく注意が必要です。この疾患は、睡眠中に大きないびきをかき、何度も呼吸が止まり睡眠障害をおこします。通常、睡眠中は血圧が下がりますが、睡眠時無呼吸症候群になると、無呼吸状態から呼吸が再開するときに血圧が上昇します。一晩に何度も血圧が変動するため動脈硬化が進みやすく、心筋梗塞や心不全のリスクを高めます。高血圧の治療をしていても血圧が下がらない場合は、睡眠が関係していることがあるため、主治医に相談することをお勧めします。

# レシピ集に寄せて

## レシピを取り入れて おいしく楽しい食事療法を

脳卒中や心臓病などの動脈硬化を要因とする病気は、普段の食生活の影響が大きいといわれています。日頃の不摂生の積み重ねが命の危機につながってしまうため、日常的な予防が必要だといえます。

この冊子は、東海大学医学部附属病院で実際に提供している食事のレシピを紹介しています。病院食の献立は、患者さんへの見本となるように考えられていて、ご自宅でもぜひ、取り入れていただきたい内容となっています。冊子では調理の負担があまりかからないメニューを選んで掲載していますので、1品からでもお試しください。

食事はおいしく楽しく食べることで、生活の楽しみになります。極端な制限は、かえってストレスにつながりかねません。一時的ではなく継続することが大切なので、負担のない範囲で続けるようにしましょう。

困ったことがあれば、いつでも担当医師を通して管理栄養士に相談をしてください。この冊子が食事療法を楽しく続けるための一助となれば幸いです。

東海大学医学部附属病院  
栄養科一同



東海大学医学部付属病院の  
毎日続けたい おうちで作る病院食

## 減塩・コレステロール 対策レシピ

