

外食がちな人でもできる！

コレステロールが気になる方の 食事のポイント・選び方

『プラスアイテム食品のヒント』



監修
茨城キリスト教大学教授 **板倉弘重**

料理／栄養情報
栄養士・料理研究家 **浜内千波**

コレステロールが気になる方の食生活のポイント5

1 総摂取エネルギーはどれくらいに抑えればいいの？

コレステロール値が気になる人の場合、食事でまず気をつけなければならないのは、総摂取エネルギーです。簡単に自分に合った適正なエネルギー量を算出するには、右の式を使うと便利です。

例えば、身長170cmの人の適正な総摂取エネルギーは、約1590～1900kcalになります。これを、1日3食に振り分けてとるといいでしょう。

このとき、(炭水化物):(タンパク質):(脂肪) = 6:2:2のバランスでとるのが理想的です。

適正な総摂取エネルギーの算出法

まずは標準体重を算出しましょう。

$$\text{身長} \text{ m} \times \text{身長} \text{ m} \times 22 = \text{標準体重} \text{ kg}$$

適正エネルギーは

$$\text{標準体重} \text{ kg} \times (25 \sim 30) = \text{ kcal}$$

2 コレステロールをとる目安は？

コレステロールは、細胞膜やホルモン、ビタミンDの原料になり、健康な体を維持するためには必要なものです。しかし、とりすぎは禁物。特にコレステロール値が気になる人は、食品の中に含まれるコレステロールの含有量を知っているといいでしょう。1日の摂取量は**300mg以下**が目安です。

主な食品に含まれるコレステロールの量 (mg)					
ブリ(小ぶり1切れ)	72	ウインナーソーセージ(4本)	57	卵(Mサイズ1個)	210
マアジ(大きめ1尾)	77	ロースハム(5～6枚)	40	牛乳(100mL)	12
サンマ(中サイズ1尾)	66	豚肉(ヒレ100g)	64	プロセスチーズ(100g)	78
マイワシ(小ぶり2尾)	65	豚挽肉(100g)	76	バター(10g)	21
マサバ(4分の1切れ)	64	鶏肉(胸肉100g)	79	マーガリン(10g)	微量
カキ(大7粒)	51	鶏肉(ささみ100g)	67	オリーブオイル(100mL)	0
大正エビ(大5尾)	160	牛肉(モモ肉100g)	69	ゴマ油(100mL)	0
イクラ(大さじ4)	480	牛肉(肩ロース100g)	71	菜種油(100mL)	微量

〔五訂増補 日本食品標準成分表〕より

3 良い油と悪い油

「油をとると、コレステロール値が上がってしまう」と考えがちですが、油は必ずしもコレステロール値を上げるものばかりではありません。

血液中のコレステロールを増加させるのは、主に動物性脂肪に多く含まれる飽和脂肪酸です。一方、植物油に含まれるリノール酸などの不飽和脂肪酸は、逆にコレステロールを低下させる作用を持っています。**飽和脂肪酸を減らし、かわりに不飽和脂肪酸を摂取するようにしましょう。**



オリーブオイル



エゴマ油

主な油の種類

飽和脂肪酸	パーム油、ショートニング、肉の脂など	
不飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	オリーブオイルなど
	多価不飽和脂肪酸(n-6系)	リノール酸、綿実油など
	多価不飽和脂肪酸(n-3系)	エゴマ油、トロ、サバなど

4 食物繊維で コレステロールを排出

お弁当や外食では、知らず知らずのうちに動物性脂肪やコレステロールを多くとってしまいがち。そうしたコレステロールの排出を促してくれるのが、食物繊維です。また、食べ物のカサが増え、満腹感を得られるので、低エネルギー食で満足するためにも必須の成分といえるでしょう。ところが、実際には1日あたり11～16g程度しかとれていません。コレステロールが気になる方は1日あたり25gを目安として積極的にとりたいものです。食物繊維は大豆などの豆類や、ゴボウなどの根菜類、海草に多く含まれています。



食物繊維量とエネルギー量		
	食物繊維	エネルギー
ゴボウ	5.7g	65kcal
納豆	6.7g	200kcal
ワカメなど海草類(戻し)	4.8g	13kcal

(100gあたり)
【五訂増補 日本食品標準成分表】より

5 抗酸化ビタミンを とろう

コレステロールが酸化されると、血管内に取り込まれやすく、動脈硬化の原因になります。ですから、コレステロールの酸化を防ぐ抗酸化物質をとるのも大切です。

抗酸化物質には、抗酸化ビタミンといわれる「ビタミンC」、「ビタミンE」、「βカロチン」などがあります。

ビタミンCを多く含む食品は、赤ピーマンやブロッコリー、キウイなど。また、ビタミンEはアーモンド、カボチャ、アボカドなどに多く、βカロチンが多いのは、ほうれん草、ニンジン、モロヘイヤなどです。



これらを踏まえ、次ページからは、コンビニ弁当や外食でもエネルギーやコレステロールの摂取を上手にコントロールする方法をご紹介します。

お弁当も一工夫でヘルシーに

●肉系のお弁当なら

牛丼



エネルギー
980
kcal

コレステロール
67
mg



脂肪分が多い

ココが
問題!

対策!

最初に「プラス惣菜」の野菜を食べましょう

コレステロールを吸着して体外に排出する食物繊維をとるため、サイドメニューに「グリーンサラダ」をプラスしましょう。食事の最初にサラダを食べれば、満腹感が得やすく、無理なくご飯を減らせます。

牛丼を食べる時には、脂身を残すようにしましょう。

ご飯を一口分減らすと約30kcal摂取エネルギーをカットすることができます。ご飯2口分と脂身を減らすと、摂取エネルギーを900kcal以下にできます。

焼き肉弁当の場合

エネルギー
953
kcal

コレステロール
67
mg

脂身を取りのぞき、ご飯を1〜2口残してください。

カツ弁当(ヒレ)の場合

エネルギー
814
kcal

コレステロール
78
mg

衣を半分はがしましょう。



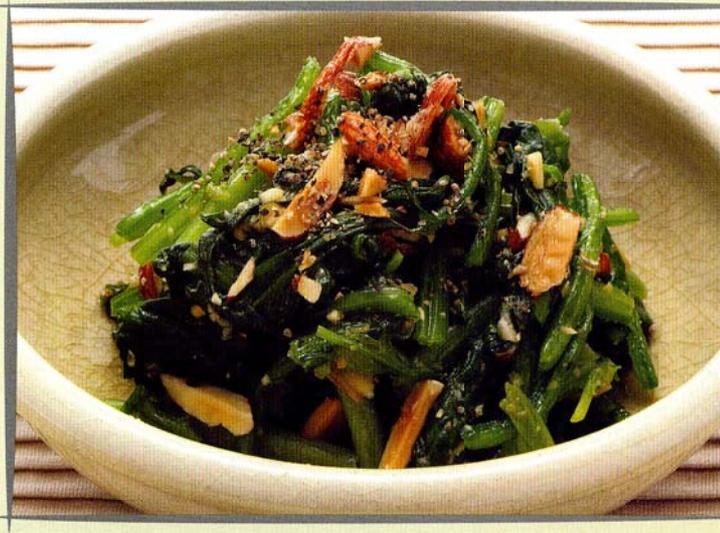
エネルギー
47
kcal

コレステロール
0
mg

(ドレッシングなし)

5分でできる自宅で簡単プラスレシピ

ほうれん草とアーモンドのお湯かけエゴマあえ



エネルギー
157
kcal

塩分
1.1
g

●材料(1人分)

ほうれん草……………150g
アーモンド……………10粒
エゴマ油……………小さじ1
塩……………1g
コショウ……………適量

●作り方

1 ほうれん草はざく切りにして熱湯を回しかけ、水気を切る。
2 アーモンドをつぶす。
3 1、2に全ての材料を加え混ぜる。

●ポイント!

ほうれん草はゆでなくても、熱湯をかけるだけで十分加熱できます。ビタミンも壊れにくいのでおすすめです。

●魚定食なら

刺身定食

エネルギー
489
kcal

コレステロール
127
mg



意外とコレステロールが多い

ココが
問題!

カロリーが低くヘルシーな刺身定食ですが、意外とコレステロールが多め。

刺身を一切れ残しましょう。

対策!

小鉢料理で食物繊維をプラス

ヒジキの煮物や野菜のお浸しなどの“野菜系”の小鉢料理をプラスしましょう。食物繊維と抗酸化ビタミンが一緒にとれます。



エネルギー
67
kcal

コレステロール
14
mg

good!
choice

アジの塩焼き定食の場合

エネルギー
480
kcal

コレステロール
77
mg

カロリーも低く、コレステロールも77mg程度の優秀献立。(ただし、塩分量には注意しましょう。)

アジフライ定食の場合

エネルギー
862
kcal

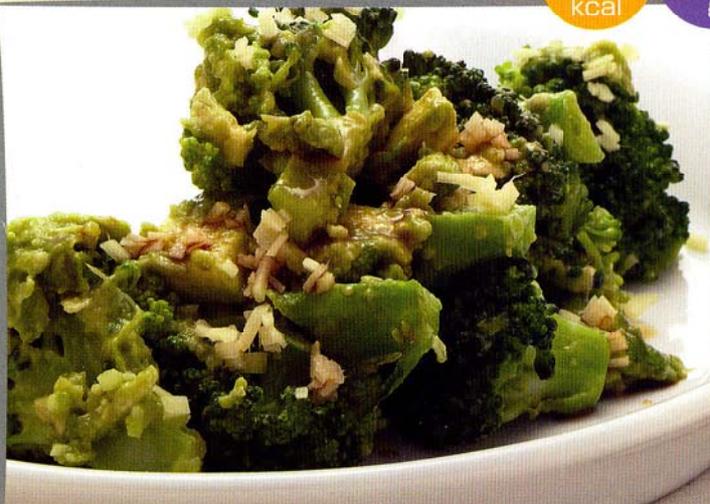
コレステロール
119
mg

揚げてあるため、カロリーが高め。衣を半分はがしましょう。

アボカドとブロッコリーの緑あえ

エネルギー
198
kcal

塩分
1.4
g



●材料(1人分)

ブロッコリー……………100g
アボカド……………1/2個
生姜……………5g
しょうゆ……………大さじ1/2

●作り方

1 ブロッコリーは小房に分けてサッと水にくぐらせ、ラップをかけ、電子レンジ(500W)で2分ほど加熱する。

2 アボカドをフォークでつぶし、生姜のみじん切りとともに1とざっくり混ぜ、しょうゆを回しかける。

●ポイント!

生姜のピリッとした味で、塩分が少なく済みます。生姜は、チューブ入りのもので使ってもいいでしょう。

●カレーなら

シーフードカレー



意外とカロリーが高い

ココが問題!

できれば1食分を650kcal程度に抑えたいところ。

ご飯をスプーン2杯分残すと、約60kcal摂取エネルギーを控えられます。

対策!

フレッシュジュースでビタミンをプラス

カレーの場合、摂取できる栄養素が炭水化物と脂肪、タンパク質に偏りがち。足りないビタミンを、100%フレッシュジュースで補いましょう。また、サイドメニューがあれば、サラダやフルーツを頼むのもいいでしょう。



エネルギー 116 kcal
コレステロール 0 mg

ビーフカレーの場合

エネルギー 937 kcal
コレステロール 69 mg

シーフードカレーよりもエネルギー量が200kcalほど多いので、必ずご飯を減らしましょう。コレステロールはシーフードカレーの約半分になります。

カツカレーの場合

エネルギー 957 kcal
コレステロール 67 mg

ご飯を減らすとともに、カツの衣を半分はがしましょう。それで約110kcalカットできます。

オムライスの場合

エネルギー 843 kcal
コレステロール 470 mg

卵を使っているため、コレステロールが多めです。コレステロールが気になる方は他のメニューを選びましょう。

5分でできる自宅で簡単プラスレシピ

5種の混ぜ混ぜあえ



エネルギー 185 kcal
塩分 1.2 g

●材料(1人分)

納豆 1パック(50g)
ワカメ 30g(戻し)
オクラ 3本
大豆の水煮 50g
のり 1g
納豆の添付たれ、からし 適量
酢 小さじ1
しょうゆ 小さじ1

●作り方

1 オクラはゆでて小口切りにする。
2 全ての材料を皿に盛り、調味料をかけ、混ぜ合わせる。

●ポイント!

味つけは、納豆の添付たれと酢、しょうゆだけでノンオイル。5種類を混ぜるので、味に深みが出ます。ここに紹介した材料のほか、タマネギの粗みじん切りやトマト、ナガイモのざく切りなど、家庭にある材料でアレンジできます。

●そば・うどんなら

天ぷらそば



エネルギー
459
kcal

コレステロール
127
mg



ココが
問題!

意外とコレステロールが多い

天ぷらの定番、エビにはコレステロールが多いので、コレステロールの排出を促すためにも、野菜と一緒にとりましょう。

天ぷらの衣に含まれる油分を避けるため、衣を一口分はがすといいでしょう。そば粉には毛細血管を強くするルチンなどのポリフェノールが豊富に含まれているから、付け合わせを選べばお昼ご飯に良いでしょう。

good!
choice

とろろそばの場合

エネルギー
354
kcal

コレステロール
43
mg

ヤマモにはネバネバ成分のムチンという水溶性食物繊維が豊富で、コレステロール吸収を抑制する働きがあります。

チャーシューメンの場合

エネルギー
507
kcal

コレステロール
24
mg

カロリーは500kcal前後。チャーシューはゆでてあるのでコレステロールは低め(24mg)です。ただし、スープをすべて飲んでしまうと、塩分が多く、油の摂取量も増えるので、スープは半分残しましょう。

対策!

山菜で食物繊維と野菜をプラス

エネルギー
11
kcal

コレステロール
0
mg

天ぷらそばに足りないのは野菜です。山菜のお浸しなどを一品追加してオーダーすると良いでしょう。また、天ぷらそばではなく、とろろそばや、山菜そばを頼むのも一つの方法です。



ニンジンと他の野菜のサラダ

エネルギー
99
kcal

塩分
1.0
g



●材料(1人分)

ニンジン.....30g
タマネギ.....50g
キャベツ.....50g
トマト.....50g
粒マスタード.....小さじ1
酢.....小さじ1
オリーブオイル.....小さじ1

●作り方

- 1 ニンジン、キャベツを千切りにする。
- 2 タマネギはスライスする。
- 3 トマトは粗みじん切りにし、調味料を混ぜる。
- 4 全ての材料を混ぜる。

●ポイント!

シャキシャキした歯触りが特徴。上記の材料のほか、大根やキュウリなど、冷蔵庫にある野菜を使ってもいいでしょう。



浜内千波プロフィール

「家庭料理をちゃんと伝えたい」……という思いで、料理教室を主宰。
 「料理は、もっともっと夢のある楽しいもの」をモットーに、
 テレビ番組や料理ビデオの出演、講演会、雑誌や書籍の執筆活動、
 各種料理講習会への参画を積極的に行い、
 その発想のユニークさやクリエイティブな仕事には定評があります。
 また、そうした理論の実践の場を、
 食品メーカー・外食産業・流通業・宿泊ホテル業に、
 さらに広告業界の中にも見い出して、活動の場を広げています。

(はまうちちなみ：栄養士、ファミリーッキングスクール校長)



こちらのサイトで、他のレシピ情報もご覧いただけます。
<http://e-shokuji.kowa-souyaku.co.jp>