

高脂血症患者さんのための食生活

コレステロールを 下げる 食事のコツ

総集編

監修●福岡大学医学部第2内科助教授 佐々木 淳

指導●管理栄養士 森野真由美



●料理のポイント ●外食のコツ ●データ集

エネルギー量(カロリー)と動物性脂肪を控えましょう

健康な食生活は、食品をバランスよくとることによって成り立ちます。コレステロール値が高い人は、食べすぎや偏りがあるために、総エネルギー量(カロリー)が高くなっていますし、動物性脂肪やコレステロールの多い食品をたくさん食べる傾向にあるようです。

コレステロール値を下げる食生活とは

- 1 エネルギー量(カロリー)は控えめに。標準体重1kg当たり25~30kcalが適切です。
- 2 脂肪の摂取を抑えます(エネルギー量の20~25%)。とくに、コレステロール値を上げる動物性の脂肪(魚油は含まない)は控えます。
- 3 コレステロールの多い食品は避けます(1日300mg程度を目安に)。参考/卵黄1個のコレステロール含有量は約230mg
- 4 たんぱく質は、体に不可欠な栄養素ですので、適量をとるようにします。
- 5 食物繊維は、腸内でコレステロールの吸収を妨げますので、積極的にとるようにします。
- 6 夜遅くに食事をしない。

「コレステロール値が高い」と言われたとき、以上のような点に注意して、食事をするように心がけましょう。

例えば
身長160cmの人の場合
1日1680kcal
脂質量は
1日約47gが適正

標準体重の求め方は(身長m)²×22。
160cmの人の標準体重は約56kg。体重1kg当たりのエネルギー量を約30kcalとすると1日の総エネルギー量は
30kcal×56kg=1680kcal。
このうち脂肪の量は、エネルギー量の25%とすると、420kcalで、重量は約47gになります。

脂肪酸のバランスが大切です

脂肪酸は脂肪の主成分で、大きく3種類に分けられます。コレステロール値を下げるためには、これらをバランスよくとることも大切です。飽和脂肪酸(S)は、動物性脂肪(魚以外)に多く含まれ、コレステロールを上げる作用があります。肉や卵を控えましょうと言われるのはこのためです。

一価不飽和脂肪酸(M)は、最近注目されているオリーブ油やごま油に多く含まれ、コレステロールを下げる作用がありますので、毎日の食事にとり入れてみましょう。多価不飽和脂肪酸(P)は魚や植物油に多く含まれ、コレステロールを下げる作用がありますので、やはり上手にとりましょう。

理想的な脂肪酸のバランスはS:M:P=3:4:3です。この冊子では、SMPのバランスが整うように、材料や作り方を工夫した料理や、調理のコツをご紹介します。

●1日にとりたい食品の種類と量(1600kcalの場合)

| | 食品と量 | エネルギー |
|---------|----------------------------------|--------------------|
| 卵 | 卵 1/2個 | 40kcal |
| 乳製品 | 牛乳 2/3カップ ヨーグルト カップ1個 | 80kcal 80kcal |
| 魚 | かつお刺し身 6~7切 | 120kcal |
| 肉 | 牛もも肉(脂身なし) 70g | 80kcal |
| 豆・豆製品 | 絹ごし豆腐 1/2丁 | 80kcal |
| 野菜(緑黄色) | ほうれん草 1/3把 | |
| (淡色) | キャベツ 1枚 玉ねぎ 1/4個 きゅうり 1/2本 | 80kcal |
| いも | じゃがいも 1個 | 80kcal |
| 穀類 | ごはん 軽く3杯 食パン6枚切 1枚 | 480kcal 160kcal |
| 果物 | 夏みかん 1個 | 80kcal |
| 油 | 植物油 大さじ1 1/2 | 160kcal |
| 砂糖 | 砂糖 大さじ1 いちごジャム 大さじ1 | 80kcal 80kcal |
| | 合計 | 1600kcal |

料理のポイント

魚料理のポイント

青魚は、脂を逃さず 白身魚は、コクをつける料理法で

魚は積極的にとりましょう。とくに青魚はEPA・DHAなど、コレステロールを低下させる多価不飽和脂肪酸をたっぷり含んでいます。白身魚は良質たんぱく質を含むので材料的にはおすすめですが、淡泊な味で物足りないという方には、少量の油脂をプラスすると、コクが出ておいしくいただけます。

コツ1 蒸し煮



青魚はワインを入れてさっとゆでると、臭みがとれます。この汁を使えばEPA・DHAも逃さず食べられます。

コツ2 炒める



白身魚はバターでソテーしてレモンで味付けすると、コクと酸味でおいしくいただけます。



煮汁を入れてEPA・DHAたっぷりに さばとほうれん草の グラタン

材料 (1人前)

さば70g(1/4~1/5尾) ほうれん草100g(1/2把)
マッシュルーム40g(4個) プロセスチーズ20g
白ワイン大さじ1 塩少々
A[トマトの缶詰100g(1/3缶) たまねぎ30g
(1/6個) 植物油小さじ1 白ワイン小さじ1
コンソメ2g(1/2個) にんにく・塩少々]

作り方

- ①Aの材料でトマトソースを作ります。サラダ油でみじん切りにしたにんにくとたまねぎを炒め、あらみじんにしたトマト、コンソメ、ワインを入れて、塩で味をととのえます。
- ②さばは骨を取り、ひとくち大に切っておきます。
- ③鍋にさばとマッシュルームを入れ、塩・ワインと大さじ2の水を入れて蒸し煮にします。
- ④グラタン皿に、②のさばとほうれん草を交互に並べ、マッシュルームを入れます。
- ⑤上から③の煮汁とトマトソースを合わせたものをかけ、チーズをのせてオーブンで焼きます。

POINT!

⑤で魚の煮汁を入れること。
EPAやDHAなど、有用な魚油をたっぷりとれます。

| | | | |
|---------|-------|---------|------|
| エネルギー | 脂質 | コレステロール | 食物繊維 |
| 282kcal | 10.5g | 25mg | 4.5g |



ゆでる・焼く・蒸すで、肉の脂を上手に落とす

肉や卵・乳製品などの動物性の脂肪は、コレステロールを高くする飽和脂肪酸を多く含むので、とりすぎに気をつけましょう。鶏肉なら手羽をやめて皮なしのもも肉を、豚肉や牛肉ならバラ肉・肩ロースをやめてもも肉を選ぶことをおすすめしますが、皮つきの鶏肉やロースでも、脂を上手に落とす調理法を覚えると、ヘルシーに食べることができます。

この調理法で脂をカット (肉100gにつき)

- しゃぶしゃぶ(牛バラ肉)
89kcalカット 脂肪23%カット



- 網焼き
(牛肩ロース薄切り)
33kcalカット
脂肪9%カット

- フライパンで炒め、紙で脂をふきとる
(豚ロース厚切り)
18kcalカット
脂肪7%カット



コツ1 蒸す



-65 kcal

皮つきの鶏もも肉は、蒸して脂を落とします。肉100gにつき65kcalカット。脂肪30%カット。

コツ2 ゆでる



-98 kcal

ロースは、まずゆでて浮いた脂をお玉ですくい取ります。牛ロース100gにつき98kcalカット。脂肪32%カット。

肩ロースは脂肪を落としてヘルシーに食べる

牛肉と野菜のシチュー

材料 (1人前)

牛肩ロース100g たまねぎ15g (1/12個)
セロリ15g (1/6本) ピーマン15g (1/2個)
赤ピーマン15g (1/6個) なす30g (1/2個)
トマト缶詰50g (1/6缶) マッシュルーム20g (2個)
にんにく5g (1片) コンソメ2g (1/2個) 白ワイン小さじ1
植物油小さじ1 しょうゆ小さじ1/2 塩少々
ローリエの葉

●献立例

牛肉と野菜のシチュー
きゅうりとプチトマトのサラダ
ライス(茶碗軽く1杯)
フルーツ(キウイフルーツ・オレンジ)

合計574kcal

作り方

- ①半量の油でみじん切りのにんにく、肉の順に入れて炒めます。
- ②水1カップとローリエの葉を加え、アクと脂をすくい取りながら30分間煮込んでいきます。
- ③肉がやわらかくなったところで、あらみじん切ったトマト、コンソメを入れて煮込みます。
- ④野菜を適当な大きさに切って、残り半分の油で野菜を炒めます。
- ⑤④を③に入れ10~15分煮込んで味をととのえます。

POINT!

- ②ではいていねいに脂を取ることを。脂を取り除いてもおいしく食べられます。