

外食のコツ

選び方によって、 コレステロール値は変わります

コレステロール値が高いと動脈硬化が進行し、狭心症や心筋梗塞を引き起こす危険性が高まります。コレステロール値に加えて、中性脂肪値も高い場合、この危険性はさらに高まります。このような「高脂血症」は、食生活を見直すことで改善できます。ポイントは、エネルギー量(カロリー)を控えめにし、コレステロール値を上げ

る動物性脂肪(魚は除く)の摂取を抑え、コレステロールの多い食品をなるべく避けることです。そのかわり、コレステロールの吸収を防ぐ食物繊維はたっぷりとります。「コレステロール値が高い」と言われたら、“日頃のメニューの選び方”を見直してみましょう。

外食はここが問題です

外食はボリューム感を出して満腹感が得られるように作られたメニューが多いため、どうしても栄養素が偏りがちです。外食には次のような問題点があることに注意しましょう。



- 1 エネルギーが高い
- 2 脂肪過多になりやすい
- 3 コレステロールの多い食材が多い
- 4 糖質に偏った食事になりやすい
- 5 野菜が不足しやすい
- 6 塩分が多い

外食では 上手にコントロールを

ここでは、和食、洋食、中華料理、お弁当、アルコールに分けて外食の問題点とその解決策を具体的に紹介します。栄養のアンバランスが

一度の食事では調整できない場合には、一日の食事でも調整するようにして、コレステロール値を上げない食生活を身につけましょう。

和食

糖質に偏りがちな和食は、1品を補って調整する

和食は低脂肪でヘルシーという印象がありますが、メニューによっては糖質に偏った、栄養バランスの悪いものもあります。和定食では、主菜に刺し身・煮魚・焼き魚を選び、副菜として野菜の小鉢をつけるとバランスが整います。主食をそばなど糖質中心のものにしたときは、右表のような1品を補うとバランスがよくなります。

糖質のとり過ぎは、中性脂肪値を高くするので、丼物などごはんの多いメニューは食べる量にも気をつけましょう。

●たんぱく質を補える1品

- ヨーグルト
- 低脂肪牛乳
- 冷奴
- 大豆の五目煮
- うの花（おから）
- 高野豆腐の煮物
- 青菜の白和え
- ツナサラダ
- シーフードサラダ
- 煮魚
- 焼き魚
- 鶏肉の照焼

●ビタミン・食物繊維を補える1品

- 野菜ジュース
- カットフルーツ
- ほうれん草のごま和え
- きんぴらごぼう
- ひじきの煮物
- かぼちゃの煮物
- 里いもの煮物
- 切り干し大根
- ナムル
- きゅうりとワカメの酢の物
- 海草サラダ
- コールスローサラダ

刺し身定食



プラスするもの

ほうれん草のおひたし



エネルギー **567kcal** 脂質 **4.2g**

もりそば

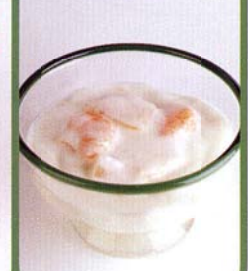


プラスするもの

トマトジュース



フルーツヨーグルト



エネルギー **509kcal** 脂質 **3.8g**



洋食

魚か低脂肪肉で、ノンフライ料理を

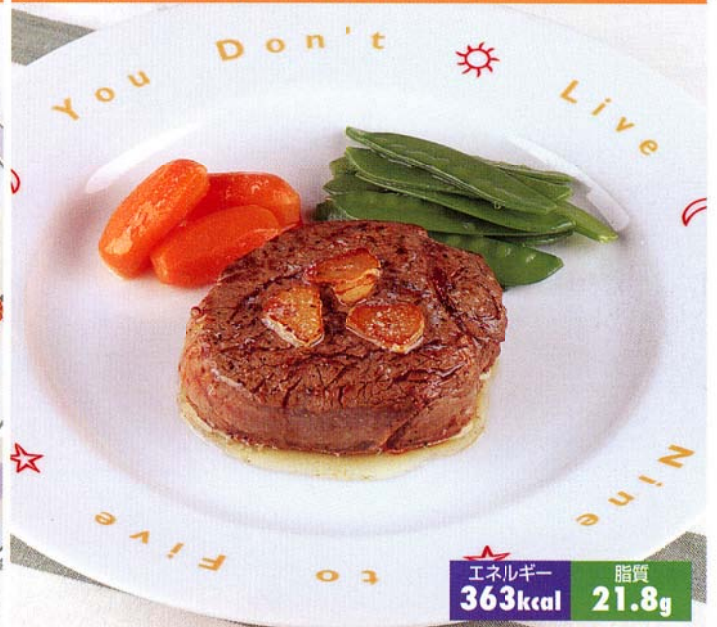
洋食は、ロース肉、ひき肉、チーズなど、コレステロールの原料となる動物性脂肪の食材が使われていることが多く、全般に高カロリーで高脂肪です。魚でノンフライ料理がおすすですが、肉を選ぶのであれば、低脂肪でコレステロールの少ない部位の肉（右表参照）を選びましょう。下のようなソテーや煮込み料理がおすすです。ホワイトソースなどの濃厚なソースは控えましょう。

脂の少ない肉	正味量 (g)	脂質 (g)	脂の多い肉	正味量 (g)	脂質 (g)
牛・ヒレ肉	200	13.4	牛・サーロイン	200	33.2
豚・ヒレ肉	150	6.7	豚・ロース	150	38.5
若鶏・もも肉皮なし	150	11.1	若鶏・もも肉皮付	150	21.9
若鶏・ささ身 2本	80	0.4	若鶏・手羽 2本	100	15.8
ショルダーベーコン2枚	40	4.8	ベーコン 2枚	40	15.6
ボンレスハム 2枚	40	1.6	生ハム 2枚	40	6.6

チキン(もも肉皮なし)のトマト煮込み



牛ヒレステーキ



鮭のムニエル



ポークソテー(ヒレ肉)のマスタード添え





野菜、魚をメインに 油控えめメニューを選ぶ

中華料理は、食材も調理法もさまざまです。肉・卵・レバーの料理は、コレステロールを多く含むのでなるべく避け、野菜や魚料理を中心に選びます。また、揚げ物や炒め物にラードが使われることも多く、動物性脂肪の摂取が多くなりがちです。野菜や魚がメインで、油控えめなメニューとしては、下のようなものがおすすめです。お皿に油が見えたら、選り分けて食べるとよいでしょう。



エビチリソース



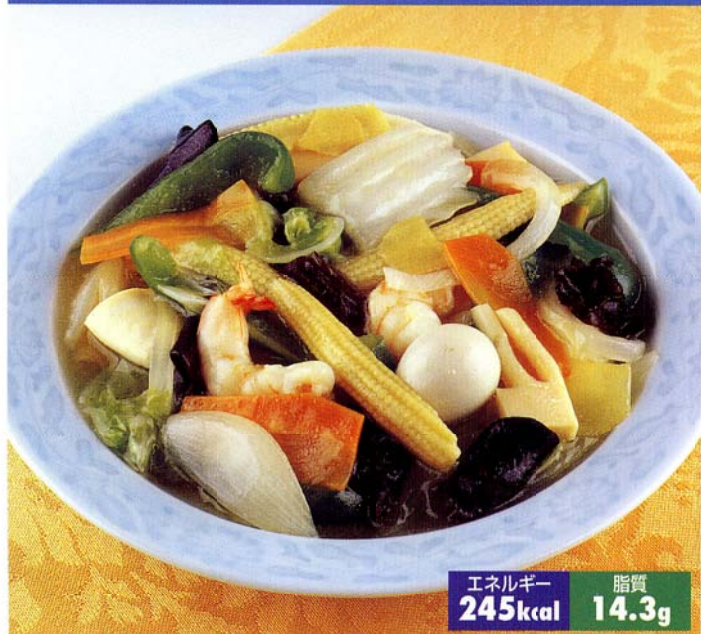
エネルギー 207kcal
脂質 7.1g

チンゲン菜と干しエビのクリーム煮



エネルギー 186kcal
脂質 11.6g

八宝菜



エネルギー 245kcal
脂質 14.3g

白身魚の野菜あんかけ



エネルギー 272kcal
脂質 11.4g



揚げ物を避けることが、 大きなポイント

お弁当は、全般的に高カロリーで味付けが濃く、栄養バランスが悪くなりがちです。おかずのバランスがよさそうな幕の内弁当でも、フライや天ぷらなどの揚げ物が多いため、高脂血症の人が全部食べるとおすすめできないものになります。お弁当は、下のように油を使っていない調理法のおかずを選びます。焼き魚や煮魚と野菜の煮物がついている和食系弁当や寿司、サンドイッチなどがおすすめです（右表参照）。

おすすめの弁当	おすすめできない弁当
焼き魚弁当	とんかつ（コース）弁当
煮魚弁当	鶏のから揚げ弁当
にぎり寿司弁当	ハンバーグ弁当
サンドイッチ [*] （野菜・ハム・ツナなど）	ミックスフライ弁当
鶏の照り焼き弁当	コロッケ弁当

※卵サンドやかつサンドは、選ばないようにしましょう。

鮭弁当



エネルギー **576kcal** 脂質 **5.8g**

野菜チーズハムサンドイッチ



エネルギー **440kcal** 脂質 **21.3g**

にぎり寿司弁当



エネルギー **401kcal** 脂質 **5.8g**

厚焼き卵は、なるべく控えましょう。

さば味噌煮弁当



エネルギー **727kcal** 脂質 **15.1g**

アルコール

お酒を飲んだら、ご飯を控え目に

アルコールは糖質でできています。飲みすぎると、カロリーの摂取が多くなり、中性脂肪値が高くなってしまいます。

お酒を飲む日は、下の量を目安にし、その分主食やおかずの量を控えましょう。おつまみは、右のような高コレステロール、高カロリー、高塩分のを控え、次ページで紹介するような野菜や魚のメニューを選ぶとよいでしょう。

●食べ過ぎに気をつけたいおつまみ

ソーセージ	つけもの	明太子	う巻き卵
ししゃも	ミックスナッツ	もつ煮込み	クリームチーズ
カキフライ	牛たん塩焼き	ピザ	塩辛
鶏から揚げ	ジャーマンポテト チーズ焼	サラミ	レバー焼き

