

コレステロール値を上げない一品

低脂肪・高ビタミン・高たんぱくの一品を紹介しています。

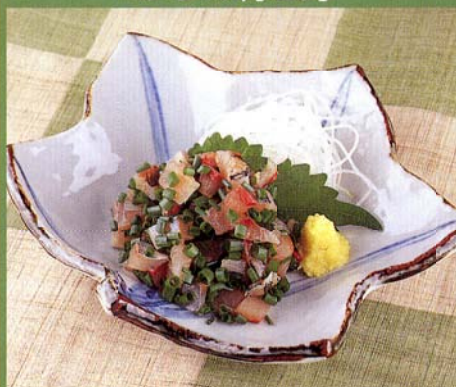
副菜として、また酒の肴としてもおすすめの一品です。

とくに、食物繊維を多く含む海藻や野菜は、コレステロール値を下げるのに役立ちますので、積極的にとりましょう。

まぐろの山かけ



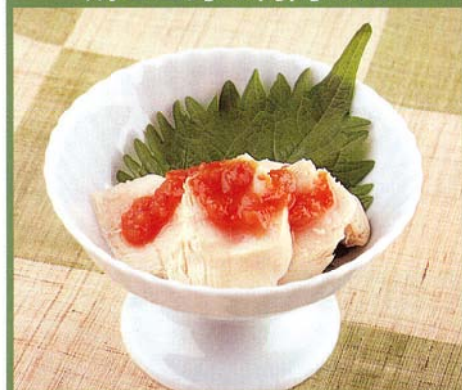
あじの刺し身



肉じゃが



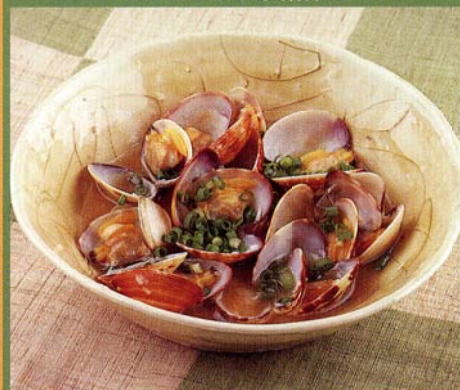
鶏ささ身の梅肉あえ



枝豆



あさりの酒蒸し



小松菜のおひたし



あげだし豆腐



ふるふき大根



ひじきの煮物



もずく酢



なめこおろし



データ集

脂質を多く含む食品

コレステロールを上げる飽和脂肪酸は、魚以外の動物性食品に多く含まれます。特に脂肪の多い肉を避けるように心がけましょう。魚はコレステロールを下げる不飽和脂肪酸や動脈硬化予防に働くEPAやDHAを多く含むので、毎日食べることをおすすめします。

ワンポイント
アドバイス

脂肪を多く含む肉や加工食品は日常的に用いないで時々にししましょう。食べる時は脂肪を減らす工夫をしましょう。金網やオーブンで焼く、ゆでて脂肪を取り除くなどです。植物油で調理して脂肪のバランスをとることもおすすめです。



肉

飽和脂肪酸を多く含む肉 (悪い例)

材料名	正味量 (g)	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	コレステロール (mg)	たんぱく質 (g)
豚・バラ肉	100	417	38.3	60	13.2
豚・ロース	100	314	25.7	55	16.5
牛・サーロイン	200	472	33.2	110	37.0
牛・リブロース	200	524	39.2	130	36.4
牛・バラ肉	100	260	19.6	70	17.8
若鶏・手羽骨付(100g)	80	177	12.6	88	13.8
若鶏・もも肉皮付	100	211	14.6	90	17.3
ベーコン(1枚)	20	85	7.8	15	2.6
ウインナーソーセージ(3本)	60	182	14.9	36	7.9

飽和脂肪酸の少ない肉 (良い例)

材料名	正味量 (g)	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	コレステロール (mg)	たんぱく質 (g)
豚・ヒレ肉	100	134	4.5	60	21.5
豚・もも肉	100	126	3.5	60	21.5
豚・肩肉脂身なし	100	156	7.8	55	19.3
牛・もも肉	100	120	2.6	50	22.3
牛・肩肉脂身なし	100	115	2.6	60	21.1
若鶏・ささ身	80	84	0.4	44	19.0
若鶏・むね肉皮なし	100	120	2.4	70	22.9
ボンレスハム(1枚)	20	25	0.8	*	3.75
ショルダーベーコン	20	39	2.4	*	3.4

*はデータなし。

魚

不飽和脂肪酸の多い魚 (良い例)

材料名	正味量 (g)	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	コレステロール (mg)	たんぱく質 (g)	材料名	正味量 (g)	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	コレステロール (mg)	たんぱく質 (g)
あじ(1尾)	80	115	5.5	63	15.0	たい(1切)	80	90	2.7	70	15.2
まいわし(1尾)	60	128	8.3	45	11.5	あこうだい(1切)	80	104	5.0	44	13.4
いさき(1切)	80	98	4.2	56	13.8	たちうお(1切)	80	106	4.7	64	14.4
かます(1尾)	80	101	3.9	48	15.1	にしん(1尾)	80	182	13.6	56	12.8
さけ(1切)	80	134	6.7	52	16.6	はまち(1切)	60	145	9.7	45	12.7
さば(1切)	80	191	13.2	44	15.8	ぶり(1切)	80	206	14.1	56	17.1
さわら(1切)	80	142	7.8	56	16.1	まぐろ・赤身	60	113	5.6	30	14.2
さんま(1尾)	80	192	13.0	48	16.5	まぐろ・トロ	60	124	7.0	36	13.9
きんめだい(1切)	80	94	3.5	48	14.4	むつ(1切)	80	126	6.9	52	14.6

良質たんぱく質を多く含む食品

たんぱく質は血管を丈夫にしたり、免疫力をつけたり、筋肉や血液を作るなどの働きをする重要なものです。1日55~70gくらいが適量です。肉、魚、大豆製品からまんべんなくとりましょう。

ワンポイント
アドバイス

肉・魚、大豆製品の1日の理想的な摂取量は各60~80gくらいです。食品によってエネルギーが異なりますが、それぞれ80~100kcal、1日合計300kcal以内に抑えましょう。とくに大豆に含まれるたんぱく質はコレステロールを低下させるのに有効に働くのでおすすめです。



材料名	正味量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	材料名	正味量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
絹ごし豆腐	150	87	7.5	5.0	あじ(一尾)	80	115	15.0	5.5
糸引納豆	40	80	6.6	4.0	さけ(一切)	80	134	16.6	6.7
ゆでだいず	40	72	6.4	3.6	さば(一切)	80	191	15.8	13.2
牛乳	200	118	5.8	6.4	さんま(一尾)	80	192	16.5	13
低脂肪牛乳	200	102	7.2	3.0	まぐろ・赤身	60	113	14.2	5.6
牛・もも肉	100	120	22.3	2.6	かつお(一切)	80	103	20.6	1.6
若鶏・ささ身	80	84	19.0	0.4	かれい(一切)	80	82	15.2	1.8
若鶏・むね肉皮なし	100	120	22.9	2.4	たら(一切)	100	70	15.7	0.4
豚・もも肉	100	126	21.5	3.5	いか(1/3ハイ)	80	61	12.5	0.8

食物繊維を多く含む食品

食物繊維の目標摂取量は1日20~25gくらいです。穀物、いも、くだもの、豆、野菜、きのこ、海草、こんにゃくに多く含まれます。特に不足しやすい食品である野菜は300g、いも100g、海草・きのこで50gが1日の目安量です。

ワンポイント
アドバイス

野菜、きのこ、海草、こんにゃくは低エネルギーですが、それ以外には穀物などエネルギーが高い食品もありますので、食べる量に注意して摂取しましょう。野菜は加熱するとかさが減るので食べやすくなり、たっぷりとることができます。海草、きのこなども主菜や副菜、汁などいろいろな料理にたっぷり使いましょう。



材料名	正味量 (g)	エネルギー (kcal)	食物繊維 (g)	カリウム (mg)	材料名	正味量 (g)	エネルギー (kcal)	食物繊維 (g)	カリウム (mg)
中華めん	150	426	3.2	495	ごぼう	50	38	4.3	165
マカロニ・スパゲティ	100	378	2.7	130	切り干し大根	20	57	4.1	500
そば	150	411	4.1	240	ブロッコリー	50	22	2.4	265
ゆでだいず	40	72	2.8	228	干しいたけ	5	9	2.1	105
えだまめ・生	60	88	6.1	414	干しひじき	5	7	2.2	220
糸引納豆	40	80	2.7	264	まこんぶ	10	15	2.7	610
あしたば	50	17	2.7	270	キウイフルーツ	100	56	2.9	320
オクラ	50	17	2.5	160	ネーブルオレンジ	200	92	3.4	380

コレステロールを多く含む食品

コレステロールは肉や、魚の内臓や卵に多く含まれます。特にコレステロールが多く、脂肪の多い肉や加工品に注意しましょう。1日のコレステロール摂取量が医師の指示(200~300mg)の範囲に納まるようにこの表を活用しましょう。



ワンポイント
アドバイス

魚介類は、低エネルギー、低脂肪で、良質たんぱく質を含む食品ですが、卵や内臓などにはコレステロールが多いので避けたほうがよいでしょう。しかし身にはタウリンという動脈硬化予防に働く成分が含まれるので、コレステロールが多い魚介類も適量なら食べてもよいのです。あまり厳しい制限をすると栄養素が不足したり、食事療法がストレスになるので続けられる方法を実行しましょう。

材料名	正味量 (g)	エネルギー (kcal)	コレステロール (mg)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
鶏卵(1個)	50	81	235	6.2	5.6	—
鶏・肝臓	50	56	185	9.5	1.6	—
鶏・砂ぎも	50	47	100	9.2	0.9	—
豚・肝臓	50	64	125	10.2	1.7	—
牛サーロイン	200	472	110	37.0	33.2	—
牛リブロース	200	524	130	36.4	39.2	—
豚・バラ肉	100	417	60	13.2	38.3	—
若鶏・手羽骨付	80	177	88	13.8	12.6	—
生ソーセージ(2本)	60	175	39	8.4	14.6	1.0
いくら	30	82	144	9.8	4.7	0.7
ししゃも	50	91	170	11.2	4.6	1.2
うなぎ・かば焼き	80	271	192	18.4	19.5	1.0
わかさぎ	80	80	152	13.7	2.3	—
いか	80	61	240	12.5	0.8	0.4
するめ	30	101	294	20.9	1.3	0.8
あんこう・きち	30	134	168	3.0	12.6	—
身欠きにしん	60	239	138	17.5	17.5	0.8
たら・白子	30	20	108	4.0	0.2	—
カステラ(1切)	50	158	80	3.4	2.6	—

—は微量です。

糖質と脂質を多く含む菓子類

菓子類は嗜好品ですから、楽しむ程度の頻度や量にしましょう。とりすぎたときの調節は、調理に使う油や砂糖を減らしたり、穀物を減らしたりしましょう。しかし穀物には多くの栄養素が含まれるので、嗜好品との差し替えは控えめにしましょう。



ワンポイント
アドバイス

菓子類はどれも糖質が多いといえます。洋菓子類はさらに動物性脂肪が多く含まれるので、コレステロール値を上げやすい食品です。

材料名	正味量 (g)	エネルギー (kcal)	糖質 (g)	脂質 (g)	材料名	正味量 (g)	エネルギー (kcal)	糖質 (g)	脂質 (g)
カステラ(1切)	50	158	30.4	2.6	大福もち(1個)	60	141	31.4	0.4
アップルパイ(1切)	100	317	32.7	19.7	どら焼(1個)	100	284	58.5	2.6
シュークリーム(1個)	100	250	21.6	14.6	かりんとう	30	152	19.4	7.5
ショートケーキ(1切)	100	340	48.3	13.2	板チョコ(1/4枚)	20	111	10.9	6.7
ドーナツ(1個)	60	258	30.3	13.6	チョコレートパフェ(1個)	255	474	66.5	19.8
アイスクリーム(1個)	130	274	29.1	15.6	チーズケーキ(1切)	65	244	13.1	19.7
ソフトクリーム(1個)	130	190	26.1	7.3	げっぺい(1個)	180	642	115.4	15.7



エコマーク認定の再生紙を使用しています。



三共株式会社

〒103-8426
東京都中央区日本橋本町3-5-1

病・医院名