

# しょくさぼ コレステロールが気になる方へ

～お食事サポート～

エスシーグループの  
管理栄養士が作成しました

## ～コレステロールを上げない食事のポイント～

### 肉類は脂身の少ない部位を 卵や魚卵は控えめに

悪玉コレステロール値の高い方が気を付けたい食事は肉類の脂肪分の取り過ぎです。

牛肉や豚肉は**赤身の多いヒレ肉やもも肉などの脂身が少ない部位**を選び、鶏肉は**皮をとり除いて**食べるようにしましょう。

コレステロールが多い卵や魚卵は食べ過ぎに注意しましょう。卵は1日1個までが目安です。

### 食物繊維は たっぷり摂りましょう

野菜や海藻類、きのこなどに多く含まれる

**食物繊維は低エネルギーな上に、コレステロールの吸収を緩やかにしてくれる働き**があります。加熱してかさを減らしたり、スープ類を具たくさんにしたりと工夫しながら食物繊維を補いましょう。

### メインのおかずは魚を選ぶ

魚に多く含まれる**油(DHA・EPA)**は悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、**血液をサラサラ**にする働きがあります。

サンマやアジ、イワシなどの青魚だけではなくたらやカレイなどの白身魚、マグロなどの赤身魚にも含まれています。加熱に弱いためお刺身やマリネにして食べるのがオススメです。

### 大豆製品は積極的に

大豆に含まれる**たんぱく質には血中のコレステロール値を下げる働き**があるため、納豆や豆腐などの大豆製品は積極的にとり入れましょう。

豆腐なら100g(約1/3丁)、納豆なら50g(1パック)が1日の目安です。

## ～サーモンのマリネ～

### <材料(2人分)>

サーモン(薄切り)	100g	
たまねぎ(スライス)	1/2個(100g)	
にんじん(スライス)	1/2本(50g)	
かいわれ大根	1/2パック(20g)	
A	酢	大さじ1(15g)
	オリーブオイル	小さじ2(8g)
	砂糖	小さじ2(6g)
	レモン汁	小さじ2(10g)

### <作り方>

1. たまねぎをスライサーで薄く切り、にんじんはピーラーで薄く切る。
2. 野菜はしっかり水を切る。
3. Aを混ぜ合わせ、1と和える。
4. サーモンを薄く切り、お皿に盛りつける。
5. 2をお皿の中央に盛り付け、半分に切ったかいわれ大根を散らして完成。



### 栄養価(1人分)

エネルギー: 200kcal 炭水化物: 10.5g  
たんぱく質: 11.0g 食塩相当量 0.1g  
脂質: 12.2g EPA: 425mg  
DHA: 700mg

『安心と信頼』  
人にやさしい薬局をめざして

