



(コレステロールを食事から考えるバランス食)



実習献立『減塩バランスメニュー』

1日食塩目標量  
男性 7.5g未満  
女性 6.5g未満



(1人分) エネルギー量 514kcal 蛋白質 20.9g

脂質 15.9g 食塩相当量 2.8g



ひとつり 0.1g



ひとつまみ 0.5g

※ タコライス (主菜2つ 副菜1つ)



材料《2人分》

牛ミンチ・・・60g  
豚ミンチ・・・80g  
玉ねぎ・・・100g  
トマト・・・100g  
レタス・・・25g

A { ケチャップ・・・大さじ2  
ウスターソース・・・大さじ1  
カレー粉・・・小さじ1  
こしょう・・・少々

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② Aの調味料は混ぜておく。
- ③ フライパンにミンチ肉を入れて炒める。玉ねぎも一緒にに入れて炒める。
- ④ 火が通ったらAの調味料を入れて少しに詰める。最後にこしょう少々をふる。
- ⑤ ご飯を盛り付け、せん切りしたレタス、1口大に切ったトマト、④を盛り付ける。



1人分

エネルギー215Kcal たんぱく質 13.5g 脂質 3.5g 食塩相当量 1.4g

※ ほうれん草のからしごまあえ (副菜1つ)



材料《2人分》

ほうれん草・・・140g  
にんじん・・・30g  
ごま・・・小さじ1

A { しょうゆ・・・小さじ2  
さとう・・・小さじ1/2  
練りからし・・・小さじ1/2

- ① ほうれん草をゆでる。水に取り、水気をしぼって、3cm長さに切る。せん切りにしたにんじんもゆでる。冷めたら、絞っておく。
- ② ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ ①のほうれん草とにんじんを加え和える。
- ④ 器に盛り、ごまをふる。



1人分

エネルギー43Kcal たんぱく質 2.2g 脂質 1.3g 食塩相当量 0.5g

## ※ もずくの味噌汁（副菜 0.5 つ）



材料《2人分》  
もずく（味なし）・・・80g  
ねぎ・・・・・・・・・・10g  
しょうが・・・・・・・・1かけ  
味噌・・・・・・・・・・大さじ1  
だし汁・・・・・・・・・・200cc

- 作り方
- ① 鍋に、だし汁を入れて煮立たせる。もずくを加えて軽く混ぜ、弱火で1分ほど煮る。
  - ② 味噌を溶き入れ、小口切りしたねぎと細くせん切りしたしょうがを散らす。



1人分

エネルギー17Kcal たんぱく質0.9g 脂質0.4g 食塩相当量0.9g

## ※ もち麦ごはん（主食 1.5 つ）



もち麦ごはん・・・1人前 150g

1人分

エネルギー239Kcal たんぱく質4.3g 脂質0.7g 食塩相当量0g



## コレステロールを下げるための3つの方法

### 1. 食事

食生活を見直すこと。  
血液中のコレステロール値を上げにくい食生活を身につけましょう



### 2. 肥満解消

肥満を解消すると、血中コレステロール値は下がります。  
肥満の改善は、血中のコレステロール値を下げる食事は最適です。

### 3. 運動

適度の運動は、中性脂肪を減らし、善玉コレステロールを増やすなど血液中の脂質のバランスを改善し、脂質異常を改善する効果があります。有酸素運動がお勧めです。



