



R5年度 分かる！身につく！栄養講座



(中性脂肪と上手に付き合しましょう)

実習献立『コレステロール値を上げない食事』

食事1人分 エネルギー量 562kcal 蛋白質 25.4g

脂質 19.0g 塩分 2.6g

1日 目標量

男性 7.5g 未満

女性 6.5g 未満

減塩



ひとつり 0.1g ひとつまみ 0.5g

❖サバの南蛮漬け(主菜2つ副菜0.5つ)

❖材料 (2人分)

サバ	140g
人参	30g
玉ねぎ	30g
ピーマン	20g
A	赤唐辛子少々
	酢大さじ1
	醤油小さじ1
	砂糖小さじ2
	カレー粉小さじ1

作り方

- ① 人参は千切りにする。玉ねぎは縦に薄切りにする。ピーマンは細切りにする。
- ② フライパンを熱し、サバを弱火で蓋をして焼く。
- ③ 耐熱皿にA、①を入れて混ぜ、ラップをかけて電子レンジで3分加熱する。
- ④ サバに③をかけて完成。

魚の臭みをなくすために
カレー粉をプラス！



【1人分】

エネルギー185kcal たんぱく質 15.6g 脂質 12.0g 食塩相当量 1.5g

❖ミルクスープ(副菜1つ)

❖材料 (2人分)

さつまいも	60g
しいたけ	20g
しめじ	20g
白菜	40g
豆乳(無調整)	150ml
味噌	大さじ1/2
水	150ml

作り方

- ① さつまいもは1cmの角切り、しいたけ、白菜は千切りにする。
- ② 水に①を入れて煮る。火が通ったら豆乳を入れる。温まったら、味噌を溶け入れる。

豆乳は沸騰させないのが
ポイントです！
沸騰したら分離してしまいます。



【1人分】

エネルギー86kcal たんぱく質 4.3g 脂質 2.6g 食塩相当量 0.6g

❁レタスともずくの胡麻和え(副菜1つ)

❁材料(2人分)

レタス	140g
もずく	大さじ1
A	すり白ごま小さじ1
	ごま油小さじ1
	醤油小さじ1
	砂糖小さじ1

作り方

- ① レタスは食べやすい大きさにちぎり、もずくと一緒に電子レンジで2分半加熱する。
- ② Aを加えて混ぜ合わせる。

冷蔵庫で冷やしても
さらに美味しい!



【1人分】

エネルギー53kcal たんぱく質1.2g 脂質3.7g 食塩相当量0.5g

❁もち麦ごはん...1人150g(主食1つ)

白ごはんにも食物繊維はありますが、
麦や雑穀ごはんにすると食物繊維が増や
ます。

食物繊維を手軽にとりたい方へお勧めするのは主
食の穀類からとる方法です。

1日のうち1食の主食を玄米ごはん、麦ごはん、胚
芽米ごはん、全粒小麦パンなどに換えると効果的に
食物繊維が摂取できます。

【1人分】

エネルギー238kcal たんぱく質4.3g 脂質0.7g 食塩相当量0g

《間食のカロリーと脂質量》...全部 約200Kcalです

ポテトチップス(1/2袋約35g)



エネルギー 約189Kcal
脂質約12.3g

シュークリーム(1個約90g)



エネルギー 約201Kcal
脂質約10.3g

どら焼き(1個約70g)



エネルギー 約197Kcal
脂質約2.2g

アイスクリーム(1個約100g)



エネルギー 約205Kcal
脂質約12.0g

ショートケーキ(小個約60g)



エネルギー 約191Kcal
脂質約9.1g

大福(1個約90g)



エネルギー 約201Kcal
脂質約0.5g

間食の食べ物は、少量であっても
糖質や脂質、カロリーの高めのもの
が多く、摂りすぎるとカロリーオー
バーになり、体脂肪の蓄積につな
がります。

特に夜間の間食は体脂肪として
蓄積されやすくなるので控えま
しょう。



栄養成分表示を
ご覧ください。