

良質な脂質摂取をめざす

# 血液サラサラレシピ

監修：川島 美由紀先生(管理栄養士 日本栄養士会会員)

脂質  
改善

中性脂肪やコレステロールが  
気になる方のコンビニ活用法

コンビニや居酒屋での  
おすすめおつまみ

中性脂肪が高めの方の  
おすすめメニュー例



脂質異常症

(LDLコレステロール・中性脂肪)が  
気になる方の

# コンビニ活用法

血中のコレステロールや

中性脂肪などの脂質に

異常がある場合、

動脈硬化が進み、心筋梗塞や

脳梗塞などのリスクを高めます。

これらの値を下げるには、

食生活の改善が重要です。

忙しい方や自炊が難しい方でも

対策できるコンビニでの

食事選びのポイントを

ご紹介します。



## 選ぶ方のポイント

LDLコレステロールが高めの方の

### ① 主菜は肉より魚や大豆製品を選ぶ

LDLコレステロール値を下げるためには、肉料理などに多く含まれる飽和脂肪酸の摂り過ぎを控えることが大切です。一方、魚や大豆製品に多く含まれる不飽和脂肪酸には、血中のコレステロールを減らし、動脈硬化を予防する働きがあります。体内で生成できないため、食事から摂取する必要があります。

#### 飽和脂肪酸の多い食品

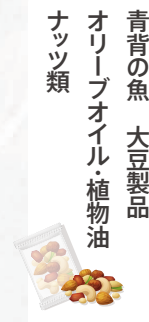


肉の脂身  
加工肉  
バター



生クリーム  
パーム油脂

#### 不飽和脂肪酸の多い食品



青背の魚 大豆製品  
オリーブオイル・植物油  
ナッツ類



### ② コレステロールの多い食品は控える

食品に含まれるコレステロールの量は1日200mg未満に留めることが推奨されています。コレステロールが多い食品は、卵、乳製品、肉、レバー、魚卵などがあります。これらの食品は、量や頻度に気をつけましょう。また、コレステロールの多い食品を重ねて食べないこともポイントです。

### ③ ビタミンA・C・Eを多く含む野菜を毎食食べる

LDLコレステロールは、活性酸素によって酸化されると血管壁に蓄積し、動脈硬化を招くと言われています。酸化を防ぐためにも抗酸化ビタミンと言われるビタミンA・C・Eを多く含む野菜を毎食1皿食べるように心がけましょう。

メニュー例

LDLコレステロールが高い方向けおすすめ

- 鮭の幕の内弁当
- 麻婆豆腐丼+ほうれん草の胡麻和え
- 鯖の和風パスタ+かぼちゃのサラダ



中性脂肪が高めの方の

## 選び方のポイント

### 1 主食+主菜+副菜を揃えて バランスよく食べる

弁当や丼ものを選ぶと、糖質や脂質が多くなりがちです。主食、主菜、副菜をバランスよく組み合わせることで、糖質や脂質の摂り過ぎを防ぐことができます。

### 2 主菜は青背の魚を選ぶ

青背の魚(さばやあじ、さんまなど)には不飽和脂肪酸を多く含み、中性脂肪を下げる働きがあります。総菜の焼き魚や缶詰、チルド惣菜なども利用し積極的に選びましょう。

### 3 食物繊維を多く含むものを選ぶ

食物繊維は、コレステロールが腸で再吸収されるのを抑え、余分なコレステロールの排出を促す働きがあります。食物繊維は、雑穀、野菜、きのこ、海藻、こんにやくなどに多く含まれます。

### 4 レジ横の揚げ物・甘いものに注意

レジ横には揚げ物や甘いものが並び、ついつい購入しがちですが、これらは中性脂肪を上げやすく注意が必要です。

メニュー例

#### 中性脂肪が高めの方のおすすめ

- 雑穀米おにぎり+チルド惣菜の鯖の味噌煮+わかめの酢の物
- きのおこわ+豆乳鍋
- トマトとレタスのサンドイッチ+ツナサラダ+野菜たっぷりミネストローネ
- とろろそば+納豆+海藻のサラダ



#### まとめ

最近では、弁当以外にも冷凍やチルド惣菜の種類も増えています。コンビニに入ったら、すぐに弁当コーナーに向かうのではなく、冷凍やチルド惣菜の棚もチェックしてみるのもおすすめです。コンビニでも選び方のポイントさえ押さえれば、脂質異常症の予防や改善に役立つ食事ができます。

#### 参考

- ・厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020版)」
- ・一般社団法人日本動脈硬化学会「動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版」
- ・日本食品標準成分表(八訂)増補2023年
- ・厚生労働省e-ヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic/m-05-004.html>
- ・健康長寿ネット <https://www.tyojuu.or.jp/net/kenkou-tyoju/eiyouso/cholesterol.html>

中性脂肪やコレステロールの  
値が気になる方の

# おすすめ おつまみ5選

中性脂肪や

コレステロールの値が

高い方は、おつまみ選びも

大切です。

最近では、外でお酒を飲む

機会が減り、自宅で飲まれる

方も多いと思います。

今回は、居酒屋やコンビニでの

おすすめおつまみを

ご紹介します。

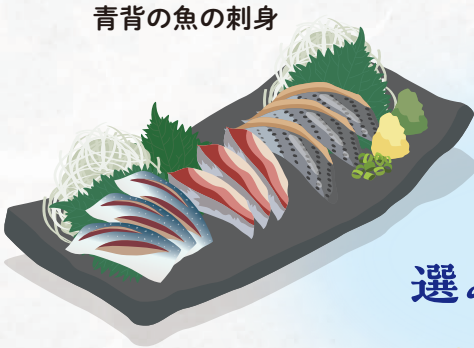
①冷やしトマト



②海藻のサラダ

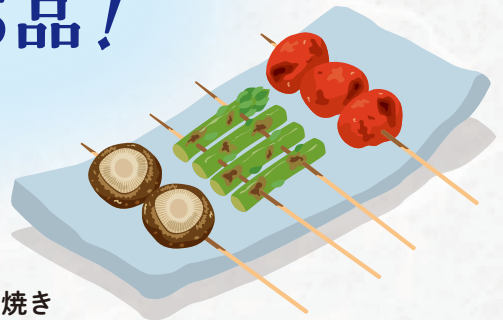
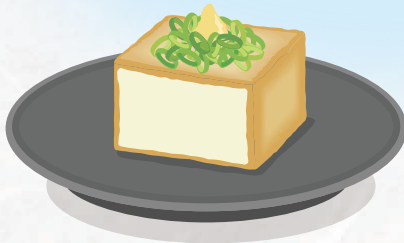


⑤あじやさば、さんまなどの  
青背の魚の刺身



## 居酒屋で 選ぶならこの5品!

④厚揚げ焼き



③串焼き

(しいたけ、トマト、アスパラ)

■最初の注文は野菜、  
海藻系から!

居酒屋では、酸化ビタミンが豊富な緑黄色野菜や食物繊維が豊富なメニユーから2〜3品選ぶようにしましょう。酸化ビタミンや食物繊維は、中性脂肪やLDLコレステロールの値を下げる働きがあります。

上記①〜③のメニユーの他に、**ほうれん草のサラダ、焼きなす、温野菜、もずく酢**などがおすすめです。ただし、サラダを選ぶ際には、「ドレッシングは別で」と注文をし、かける量を半分程度に抑えましょう。

■メインは、青背の魚や大豆製品を中心に選ぶ

青背の魚や大豆製品には、不飽和脂肪酸を多く含み、血中の中性脂肪やコレステロールを減らし、動脈硬化を予防する働きがあります。上記④、⑤のメニユーの他に**しめさばやカルパッチョ、冷やっこ**、

豆乳鍋などもおすすめですが、刺身を注文した際には、ツマを残さず食べることで野菜も摂取することが出来ます。

居酒屋メニューに多い串焼きは、肉の種類や肉の部位でコレステロールの量が異なります。レバーや皮は避け、ささみや胸肉などを選びましょう。

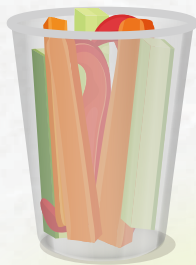
### ■コンビニでのおつまみ選び

コンビニでも居酒屋メニューの選び方を参考に選び、買いすぎに注意しましょう。家飲みでは「ビール1本までにする」「時間を決めて飲む」「寝る直前まで食べない」などルールを決めて飲むようにしましょう。

### ■居酒屋での思わぬ落とし穴

居酒屋の「お通し」は、塩分の高いものが多いです。塩分が高いものは、飲みすぎにつながります。食べることを控える、または断るようになると良いでしょう。

①スティック野菜  
(マヨネーズは少なめに)



②豆腐と海藻のサラダ  
(ドレッシングは少なめに)



⑤食塩不使用のナッツ  
(個包装タイプ)

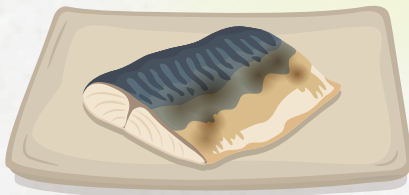


## コンビニで 選ぶならこの5品!

③納豆+海苔  
(巻いて食べる)



④さばの塩焼き



### 要注意おつまみ

- ポテトサラダ
- とり皮串
- とり皮ぽん酢
- もつ鍋
- チャーハン
- 練り製品(おでんなど)

#### 参考

- ・厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020版)」
- ・一般社団法人日本動脈硬化学会「動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版」
- ・日本食品標準成分表(八訂)増補2023年
- ・厚生労働省e-ヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic/m-05-004.html>
- ・健康長寿ネット <https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/eiyousou/cholesterol.html>

主  
食

No.1

# 牛 丼

脂質が多い牛丼も  
具たくさんにしたら  
美味しくいただけます



※上記の写真は2人前になります

## コツ・ポイント

たまねぎ、まいたけ、しらたきが入って具たくさんなので、ごはん少なめでも満足感が得られます。たまねぎを透き通るまで炒めることがポイントです。

1



牛肉は、食べやすい大きさに切る。たまねぎは、1cm幅のくし切りに、しょうがは千切りに切る。しらたきは、食べやすい長さに切り、まいたけは小房に分ける。

2



フライパンに油を入れ中火で熱し、しょうが、たまねぎを入れ炒める。たまねぎが透き通ってきたら牛肉を入れ炒める。

3



牛肉の色が変わってきたら、まいたけ、しらたき、Aを入れ中火で4～5分煮る。途中、アクが出てきたらとる。

4



器にご飯を盛り、(3)のをせる。

### 材料 (2人分)

牛もも肉薄切り	140g	A)	
たまねぎ	1/2個(100g)	出汁	200ml
しょうが	1/2かけ	しょうゆ	大さじ1と1/2
しらたき(あく抜き不要)	1/2袋(50g)	砂糖	小さじ2
まいたけ	1/2パック(50g)	酒	大さじ1
油	小さじ1	みりん	大さじ1
ごはん	300g		

### 栄養計算(1人分)

エネルギー	472kcal	炭水化物	66.9g
たんぱく質	16.2g	食塩相当量	2.1g
脂質	11.2g		

レシピ監修:川島 美由紀 先生

# 根菜たっぷり けんちんそば

栄養バランスが  
偏りがちな麺類も  
これ一品で整います



※上記の写真は1人前になります



## コツ・ポイント

根菜ミックスを活用することで下処理の手間を省くことができます。根菜をしつかり噛むことで満足感も高まります。

1



しめじは石づきをとり、小房に分ける。厚揚げは、1cm幅に切る。

2



鍋にAを入れ中火で熱し、沸騰したら根菜ミックス、厚揚げ、しめじを入れ根菜が柔らかくなるまで煮る。

3



(2)にゆでそばを入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。

4



器に盛り、小口切りにしたこねぎ(万能ネギ)をのせる。

### 材料 (2人分)

根菜ミックス (さといも、にんじん、ごぼうなど) … 300g	A)
厚揚げ … 1枚 (200g)	めんつゆ(3倍濃縮) … 80ml
しめじ … 1/2袋 (50g)	水 … 500ml
	ゆでそば … 2袋 (300g)
	こねぎ(万能ネギ) … 少々

### 栄養計算(1人分)

エネルギー … 459kcal	炭水化物 … 54.2g
たんぱく質 … 20.3g	食塩相当量 … 1.7g
脂質 … 12.2g	

レシピ監修:川島 美由紀 先生

# レンジチン

## 鯖大根煮

鯖缶と大根、

調味料をレンジでチン

お手軽にできる鯖大根です



※上記の写真は2人前になります

## コツ・ポイント

鯖缶を利用し、レンジで簡単にできる大根煮です。調理後は、少し置いておくと味が染み込んでよりおいしくいただけます。

鯖の代わりにイワシやさんまの水煮缶、大根の代わりにじゃがいもでもおいしく作れます。

1



大根は、皮をむき1cm幅のちょう切りにする。しょうがは、薄切りにする。

2



耐熱ボウルに、大根、水を入れふんわりラップをかけ600Wの電子レンジで5分加熱する。

3



(2)の水を捨て、さば水煮缶を汁ごと入れ、A、しょうがを入れふんわりラップをし、600Wの電子レンジで5分加熱する。

### 材料 (2人分)

さば水煮缶	1缶(180g)	A)	
※缶の中の水ものも含めた180g鯖の場合は130g		しょうゆ	小さじ2
大根	1/3本(300g)	砂糖	小さじ2
水	30ml	酒	大さじ1
しょうが	1/2かけ		

### 栄養計算(1人分)

エネルギー	158kcal	炭水化物	7.4g
たんぱく質	12.1g	食塩相当量	1.5g
脂質	6.1g		

レシピ監修:川島 美由紀 先生

# ぶりの竜田揚げ おろしぼん酢のせ

揚げ焼きで  
油の吸収を抑えた  
さっぱり竜田揚げ



※上記の写真は2人前になります

## コツ・ポイント

通常の揚げ物よりも、少ない油で揚げ焼きにした方が、脂質の摂取を抑えることができます。

おろしぼん酢をかけることでさつぱりとした味わいになります。ぶり以外にアジやサバでも代用可能です。

1



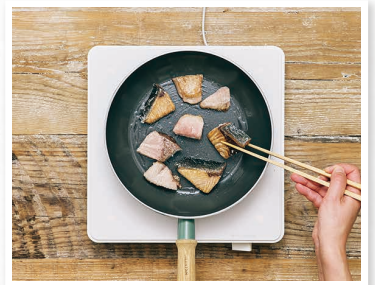
ぶりに塩をふり5分置き、出てきた水分をキッチンペーパーでふき取り、ひと口大に切る。大根はすりおろし水気を絞る。みょうがと大葉は千切りにする。

2



ビニール袋に片栗粉を入れ、ブリに片栗粉をまぶす。

3



フライパンに油を入れ中火で熱し、(2)を入れ両面焼き色がつくまで揚げ焼きにする。

4



(3)を皿に盛り、大根おろし、みょうが、大葉の順にのせ、ぼん酢しょうゆをかける。

### 材料 (2人分)

ぶり	2切れ(160g)	塩	少々
大根	3.5cm(150g)	片栗粉	大さじ1
みょうが	1個	油	大さじ1
大葉	3枚	ぼん酢しょうゆ	大さじ1

### 栄養計算(1人分)

エネルギー	252kcal	炭水化物	4.9g
たんぱく質	15.6g	食塩相当量	1.1g
脂質	14.4g		

レシピ監修:川島 美由紀 先生

# 牛肉とれんこんの 香味オイスター ソース炒め

牛肉とレンコン、トマトを  
オイスターソースのkokoroで  
まとめた存在感のある一皿



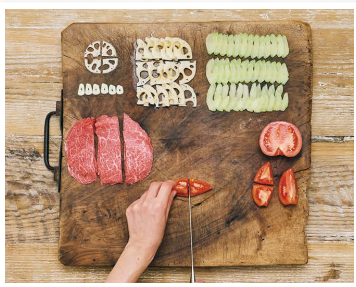
※上記の写真は2人前になります

## コツ・ポイント

脂質の少ない牛もも肉ですが、オイスターソースのコクとセロリ、にんにくの香りで美味しくいただけます。

トマトは強火でさっと炒めることがポイント。

1



牛もも肉は、食べやすい大きさに切る。れんこんは、0.5cm幅のいちよう切り、トマトはくし形にし、それを半分に切る。セロリは、ピーラーですじをとり、斜めに薄く切る。にんにくは、スライスする。Aを混ぜ合わせておく。

2



フライパンにごま油、にんにくを入れ中火で熱し、にんにくの香りがたったら、牛肉、れんこん、セロリを入れ炒める。

3



れんこんが透き通ってきたら強火にし、トマトを入れ炒める。

4



トマトがしんなりしてきたらAを入れ炒め、ブラックペッパーで味を調える。

### 材料 (2人分)

牛もも肉薄切り	120g	A)	
れんこん	1/2節(100g)	オイスターソース	小さじ2
トマト	1個(140g)	しょうゆ	小さじ1/2
セロリ(茎)	1/2本(90g)	酒	小さじ2
にんにく	1かけ	ブラックペッパー	少々
ごま油	小さじ1		

### 栄養計算(1人分)

エネルギー	204kcal	炭水化物	9.0g
たんぱく質	11.4g	食塩相当量	1.0g
脂質	9.7g		

レシピ監修:川島 美由紀 先生

# 厚揚げと茄子の みそ炒め煮

みそとごま油の風味で  
ごはんが進みます



※上記の写真は2人前になります

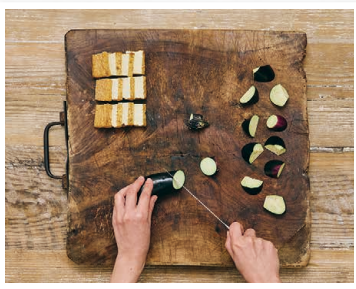


## コツ・ポイント

汁気がなくなるまで煮ること、濃厚な味わいになります。厚揚げに焼き色がつくまで炒めることがポイントです。

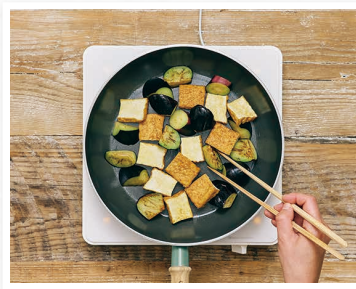
こねぎ(万能ねぎ)をかけると、味のアクセントになります。

1



厚揚げを食べやすい大きさに切る。なすは乱切りにする。Aを混ぜ合わせておく。

2



フライパンにごま油を入れ中火で熱し、なすを入れ炒める。なすがしんなりしてきたら、厚揚げを入れ焼き色がつくまで炒める。

3



(2)にAを入れ、蓋をして汁気がなくなるまで4分～5分煮る。

4



(3)を皿に盛り、お好みで小口切りにしたこねぎ(万能ねぎ)をのせる。

### 材料 (2人分)

厚揚げ…………… 1枚(200g)  
なす…………… 2本(150g)  
ごま油…………… 小さじ1

A)  
みそ…………… 大さじ1  
水…………… 100ml  
砂糖…………… 小さじ2  
しょうゆ…………… 小さじ1/2  
酒…………… 大さじ1

こねぎ(万能ねぎ)(お好みで) …… 少々

### 栄養計算(1人分)

エネルギー…………… 213kcal  
たんぱく質…………… 12.0g  
脂質…………… 13.2g

炭水化物…………… 7.4g  
食塩相当量…………… 1.3g

レシピ監修:川島 美由紀 先生

# 高野豆腐の 酢味噌和え

高たんぱく・低脂肪の  
高野豆腐を使った  
ヘルシーな和え物



※上記の写真は1人前になります

## コツ・ポイント

油を使用しない和え物は、脂質を抑えられます。

材料の水気をしっかりと絞ることが美味しく仕上げるポイントです。

1



高野豆腐を水で戻し、水気を絞り1cm幅の短冊切りにする。沸騰した湯に入れ、さっと茹で水気を絞る。

2



きゅうりは千切り、わかめは水に戻し水気を切る。

3



ボウルにAを入れ混ぜ、(1)(2)を入れ和える。

### 材料 (2人分)

高野豆腐	1個(16.5g)	A)	
きゅうり	1/2本	みそ	小さじ1
わかめ(乾燥)	1g	酢	小さじ1
		砂糖	小さじ1

### 栄養計算(1人分)

エネルギー	57kcal	炭水化物	2.4g
たんぱく質	4.7g	食塩相当量	0.6g
脂質	2.9g		

レシピ監修:川島 美由紀 先生

# にんにくの芽の ピリ辛和え

材料の野菜をレンジで加熱し、  
コチュジャンと和える  
簡単副菜



※上記の写真は2人前になります

## コツ・ポイント

にんにくの芽、もやし、きくらげの食感が楽しい一品です。ピリ辛で、おかずにもおつまみにもおすすです。

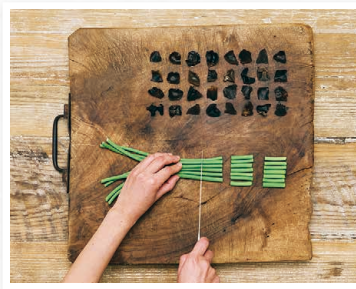
電子レンジで手軽に作るができます。和える前に水気をよく絞ることがポイントです。

1



きくらげは、耐熱ボウルに入れ、ひたるくらいの水を入れ、ふんわりラップをかけ600Wの電子レンジで1分加熱し戻し、食べやすい大きさに切る。

2



にんにくの芽は4cm幅に切る。もやしは水で洗い、水気を切る。

3



耐熱ボウルに(1)(2)を入れ、ふんわりラップをかけ、600Wの電子レンジで2分加熱する。粗熱がとれたら、水気をよく絞る。

4



ボウルにAを入れ混ぜ、(3)を入れ和える。

### 材料 (2人分)

にんにくの芽	1束(75g)	A)	
もやし	1/2袋(100g)	コチュジャン	小さじ1
きくらげ(乾燥)	5g	しょうゆ	小さじ1/2
		ごま油	小さじ1/2

### 栄養計算(1人分)

エネルギー	48kcal	炭水化物	0.7g
たんぱく質	1.4g	食塩相当量	0.5g
脂質	1.1g		

レシピ監修:川島 美由紀 先生

# もやしと豆苗の 紅しょうが和え

シャキシャキとした食感

さっぱり味の和え物

忙しい時にも

さっとできる一品です



※上記の写真は2人前になります

## コツ・ポイント

紅しょうがの風味がアクセントとなる和え物です。ぼん酢しょうゆをベースとした味付けでさっぱりといただけます。

もやしと豆苗の水気をよく絞ることがおいしく作るポイントです。

1



もやしは、水で洗い水気を切る。豆苗は根を切り落とし、4等分に切る。

2



耐熱ボウルにもやし、豆苗を入れ、600Wの電子レンジで2分加熱する。粗熱がとれたら水気をよく絞る。

3



ボウルに(2)、紅しょうが、すりごま、ぼん酢しょうゆを入れ和える。

### 材料 (2人分)

もやし	1/2袋(100g)	紅しょうが	15g
豆苗	1/2袋(50g)	すりごま(白)	小さじ1
		ぼん酢しょうゆ	小さじ1

### 栄養計算(1人分)

エネルギー	23kcal	炭水化物	0.9g
たんぱく質	1.5g	食塩相当量	0.7g
脂質	0.6g		

レシピ監修:川島 美由紀 先生

# こんにゃくの ピリ辛炒め

まいたけのうま味と  
唐辛子の辛味で、  
ごはんが進む一品です



※上記の写真は1人前になります



## コツ・ポイント

こんにやくをよく炒めることがおいしく作るポイントです。あく抜き済みこんにやくを使用すれば、下ごしらえの手間が省けて時短になります。

1



こんにやくは、スプーンで一口大にちぎる。まいたけは、食べやすい大きさに分ける。唐辛子は、半分に切り種をとる。

2



フライパンに油を入れ強火で熱し、こんにやくを入れよく炒める。こんにやくに焼き色がついてきたら、唐辛子、まいたけを入れ炒め、まいたけがしんなりしてきたら弱火にし、Aを入れさっと炒める。

3



(2)を器にもり、お好みで小口切りに切ったこねぎ(万能ネギ)をのせる。

### 材料 (2人分)

こんにやく(あく抜き済み)・小1袋(130g)  
まいたけ…………… 1パック(100g)  
油…………… 小さじ1  
唐辛子…………… 1本

A)  
しょうゆ…………… 小さじ2  
砂糖…………… 小さじ1  
みりん…………… 小さじ1  
酒…………… 大さじ1

こねぎ(万能ネギ)(お好みで) …… 少々

### 栄養計算(1人分)

エネルギー…………… 61kcal  
たんぱく質…………… 1.2g  
脂質…………… 2.1g

炭水化物…………… 2.8g  
食塩相当量…………… 0.9g

レシピ監修:川島 美由紀 先生

note

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# ノバルティス ファーマ株式会社