



## ヘルシースタジオ教室 第50弾

# 「コレステロールが 気になる方へ」



日 時:令和7年7月24日(木)  
10時00分～13時00分

場 所:別館4階 「ヘルシースタジオ」



# 本日のメニュー



押麦ご飯 100g



さば缶照焼きハンバーグ

トマトの簡単だし浸し

きのこ生姜のコンソメスープ

冷凍フルーツでフルーツティ

## 《ワンポイント》

- ・青背魚のDHA、EPAの不飽和脂肪酸は、血管内の酸化を抑えて動脈硬化を予防します。
- ・押麦（大麦）の食物繊維は玄米の2.8倍多い。
- ・トマトのリコピンは脂肪の消化を助けます。
- ・食物繊維は血中コレステロール値を下げる働きがあります。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	食塩相当量 g
486	22.3	8.6	80.8	10.2	2.3

# さば缶照焼きハンバーグ

## 材料（1人前）

◆さば水煮缶(固形物)・・・50g ◆木綿豆腐・・・50g  
◆乾燥パン粉・・・大匙1(3g) ◆水・・・大匙1(15g)  
◆リーフレタス・・・20g ◆サラダ油・・・小匙1(4g)  
A玉ねぎ・・・30g 片栗粉・・・小匙1強(4g) 塩・・・0.3g  
B醤油・・・小匙1/2(3g) みりん・・・小匙1/3(2g)  
砂糖・・・小匙1/3(1g)



## 作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにする。ボウルにパン粉、水を入れパン粉をふやかしたら、さば缶を加えてフォークなどで細かく潰す。木綿豆腐はキッチンペーパーを2枚重ねて包み、耐熱皿に入れ電子レンジ600w1分30秒加熱し、水気をきる。
- ②豆腐、Aを加え、粘り気がでるまでしっかりと捏ねる。空気を抜きながら小判型に成形する。
- ③フライパンにサラダ油を入れて、②のたねを並べて中火で熱し、焼き色がつくまで3分焼く。裏返してさらに3分焼く。
- ④弱火にして混ぜ合わせたBを加え、全体に絡めて器に盛り、リーフレタスを添えたら出来上がり。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	食塩相当量 g
168	15.2	8.0	10.6	1.6	1.2

# トマトの簡単だし浸し

## 材料（1人前）

◆トマト・・・150g ◆青じそ・・・0.5g

## 《調味料A》

- ・醤油・・・小匙1/6(1g) ・かつお節・・・2g
- ・みりん・・・大匙1/2(9g)
- ・水・・・大匙1/2(7.5g)
- ・千切り生姜・・・2g



## 作り方

- ①トマトは1個を6等分～8等分に切る。
- ②耐熱ボウルに①と調味料Aを入れる。ふんわりラップをかけ、電子レンジ(600w) 1分加熱をする。
- ③粗熱が取れたら、器に盛り、青じそをちぎっていれたら出来上がり。

※冷蔵庫で冷やすと味が落ち着いて美味しくなります。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	食塩相当量 g
60	2.7	0.2	11.2	1.5	0.2

# きのここと生姜のコンソメスープ

## 材料（1人前）

- ◆しめじ・・・20g
- ◆えのきたけ・・・10g
- ◆生姜・・・2g
- ◆顆粒コンソメ・・・小匙2/3(2g)
- ◆水・・・130ml



## 作り方

- ①しめじは手で小房にほぐし、えのきたけは3cm長さに切る。生姜はせん切りにする。
- ②鍋に水と顆粒コンソメ、しめじ、えのきたけを加えて中火にかける。煮立ったら生姜を加えて出来上がり。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	食塩相当量 g
13	1.0	0.2	2.7	1.1	0.9

# 冷凍フルーツでフルーツティー

## 材料（1人前）

◆冷凍フルーツ（お好みで）・・・60g

◆はちみつ・・・小匙1(7g)

◆紅茶（無糖）・・・150ml

## 作り方

①グラスに冷凍したフルーツ、はちみつを加えて5分ほどおき馴染ませます。紅茶を注ぎ、かき混ぜたら出来上がり。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	食塩相当量 g
77	0.9	0.1	19.2	1.5	0

### 《はちみつ》

1105人を対象に40gの経口蜂蜜摂取を8週間にわたって摂った場合、空腹時グルコース、総コレステロール、LDL-C、空腹時トリグリセリドが有意に減少し、HDL-Cが有意に増加した。（トロント大学 タウセフ カーン氏）

### 《押麦の美味しい炊き方》

①お米をいつもの水加減にする。

②麦と麦のための水を加える。

米2～3合につき：麦50gと追加の水100ml

③軽にかき混ぜ、30分程度吸水させてから炊飯する。

※推奨の炊飯コースは「白米」です。