



ヘルシースタジオ教室 第53弾

「脂質異常症」



日 時:令和7年10月23日(木)
10時00分～13時00分

場 所:別館4階 「ヘルシースタジオ」



総合
病院

厚生中央病院



本日のメニュー



ご飯100g

鶏ささ身のチーズはきみ焼き

小松菜と豆のツナマヨサラダ

ブロッコリーとコーンのシラス和え

たっぷりきのこの酸辣スープ

～ワンポイント～

1. ブロッコリーのビタミンCでコレステロールの酸化を防止する。
2. ささ身のコレステロールは100g当り85mg。
3. 大豆サポニンの働きでコレステロール値を下げる。
4. 食物繊維は胆汁酸にコレステロールを吸着させて体外に排泄する。

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
441	40.8	24.1	21.3	8.9	2.9

(おかずのみ)

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	2.5	0.3	37.1	1.5	0

(ご飯100g)

鶏ささ身のチーズはさみ焼き

材料（1人前）

- ◆鶏ささ身(1人2本)・・・80g
- ◆スライスチーズ・・・9g
- ◆青じそ(1人2本)・・・1g
- ◆小麦粉・・・小匙1(3g) ◆醤油・・・小匙1(6g)
- ◆みりん・・・小匙1(6g)
- ◆サラダ油・・・小匙2.1(4g)



作り方

- ①鶏肉は筋を取り除き、縦に切れ込みを入れて開く。手のひらで叩いて平らにする。
- ②鶏肉を開き、青じそ1枚、チーズを半分にちぎってのせ、折りたたむように包む。残りも同様に包んで小麦粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②を並べて蓋をする。4分ほど両面に焼き色がついて肉に火が通るまで焼く。
- ④一度火を止め、10秒ほどおいて、醤油、みりんを加える。弱火にして全体に絡めたら出来上がり。

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
172	21.9	7.0	5.6	0.1	1.2

小松菜と豆のツナマヨサラダ

材料（1人前）

- ◆大豆水煮・・・25g
- ◆ツナ缶詰(固形量)・・・25g
- ◆小松菜・・・40g ◆白すりごま・・・小匙1(2.5g)
- ◆マヨネーズ・・・大匙2/3(8g)



作り方

- ①小松菜は4cm幅に切る。耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(600w)で2分加熱をする。
(加熱時間は2人分が目安です)
- ②水にさらし、水気をしっかりと絞る。汁気を切ったツナ缶、大豆水煮、白すりごま、マヨネーズそ加えてあえたら出来上がり。

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
122	8.5	9.3	3.4	2.8	0.4

ブロッコリーとコーンのしらす和え

材料（1人前）

- ◆ブロッコリー（冷凍）・・・60g
- ◆ホールコーン・・・15g
- ◆しらす干し・・・10g
- ◆ごま油・・・小匙1/2(2g)



作り方

- ①耐熱ボウルにブロッコリーを凍ったまま入れ、ふんわりラップをして電子レンジ(600rw)で3分加熱する。
- ②粗熱がとれたら、ペーパータオルで水気を拭きとる。コーン、しらす、ごま油を加えて、全体を混ぜ合わせたら出来上がり。

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
59	5.1	2.5	5.8	3.1	0.4

たっぷりきのこの酸辣スープ

材料（1人分）

- ◆卵・・・25g ◆しいたけ・・・25g
- ◆えのきたけ・・・25g ◆エリンギ・・・20g

(A)

- ・しょうが(すりおろし)・・・1g
- ・黒酢(酢でも代用可)・・・小匙1(5g)
- ・鶏がらスープ・・・小匙1/3強(1g)
- ・片栗粉・・・小匙1/3(1g) ・塩・・・0.3g
- ・水・・・130ml



(仕上げ)

- ・粗びき黒こしょう・・・少々 ・ラー油・・・少々

作り方

- ①しいたけは薄切り、えのきたけは半分の長さに切り、エリンギは縦に切り、薄切りにする。
- ②鍋にごま油を中火で熱し、①のきのこを3分ほど炒めたら、Aを加えて5分ほど煮る。
- ③強火にして沸騰させ、溶き卵を回し入れる。卵がふわっと浮いたら火を消す。器に注ぎ、黒こしょう、ラー油をかけて出来上がり。

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
88	5.3	5.3	6.5	2.9	0.9