ヘルシースタジオ教室　第５９弾

第６０弾

「コレステロールが高めの方」



日　時：令和8年4月16日（木）
28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

豚肉と野菜のしょうが蒸し焼き

オクラとトマトのおかか和え

きのことツナのナムル

丸めない味噌玉

寒天のわらびもち風

～ワンポイント～

1．トマトのリコピンは動脈硬化を予防します
2．オクラのペクチンはコレステロール値を下げる効果があります
3．しめじはコレステロールの上昇を抑えます

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
491	28.0	17.3	59.5	3.2

※下記ご飯100gの栄養価も含まれる。（1人当たり）
エネルギー168kcal P2.5g F0.3g C37.1g,DF1.5g,Ca3mg

豚肉と野菜のしょうが蒸し焼き

材料（1人前）

◆豚ロース(薄切り)・・80g　◆きゅべつ・・80g
◆ピーマン・・30g　◆水・・大匙2(30ml)
≪A≫
●醤油・・大匙1/2(9g)●砂糖・・大匙1/2(4.5g)
●生姜・・小匙1/2(2.5g)　●黒こしょう・・少々

作り方

①ピーマンはヘタを指で押してヘタと種をとる。
②生姜をすりおろす。
③①ときゃべつを一口大にちぎってフライパンに入れる。
④豚肉を上にのせ、水をふりかけ蓋をする。
⑤中火で4分蒸し焼きにする。
⑥Aを加えて強火にし、全体を混ぜ合わすように炒める。
⑦汁けがなくなったら器に盛りつけて完成。



エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
213	15.6	13.6	8.8	1.5

オクラとトマトのおかか和え

材料（1人前）

◆刻みオクラ（冷凍）・・20g

◆ミニトマト・・50g(4-5個)

◆かつお節・・1g

◆醤油・・小匙1/2(3g)



作り方

①ミニトマトを半分に切る。

②ボウルに①とそのほかの材料を入れ和える。器に盛りつけて完成。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
25	1.9	0.1	5.1	0.3

≪ポイント≫

- 下処理済みの冷凍野菜はとても便利です。
- 余った冷凍オクラは麺類や汁物のトッピングに使いましょう。

きのことツナのナムル



材料（1人前）

◆しめじ・・50g
◆ツナ缶(水煮)・・20g
◆ごま油・・小匙1/2(2g)
◆塩・・0.3g(親指と人差し指でひとつまみ)

作り方

①しめじは小房に分けて耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600w)で3分加熱する。

②ツナは軽く水けをきる。

③①にツナ、ごま油、塩を加えて和える。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
41	3.3	2.4	3.1	0.2

≪ポイント≫
・きのこから沢山水分が出た場合、軽く水けをきると味がぼやけません。

丸めない味噌玉



材料（作りやすい分量）

◆味噌　200～300g
◆かつお節　20～25g

■おすすめの具材
カットわかめ、乾燥野菜、ごま、
切干大根、麸、高野豆腐、干しエビ等

作り方

①全ての材料をタッパーなどの容器に入れて混ぜ合わせる。
②食べるときは①10g（小匙2弱）をお椀に入れ、熱湯150ml（3/4カップ）を注いでよく混ぜる。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
24	3.0	0.6	2.2	1.2

≪ポイント≫
- 冷蔵庫で1週間、冷凍庫で1か月を目安に食べきってください。
- 冷凍庫で保管してもカチカチになりません。

寒天のわらびもち風

材料（１人前）

≪Ａ≫
◆粉寒天・・小匙1/6弱(0.5g) ◆水・・100ml
≪Ｂ≫
●ゼラチンパウダー・・小匙1/2(1.5g)
●水・・大匙2/3(10g)
≪トッピング≫
・きな粉・・小匙1/2弱(1g)
・黒みつ・・小匙2/3強(5g)

作り方

①Bを混ぜ合わせ、ゼラチンをふやかしておく。
②小鍋にAを入れ、弱火で加熱する。優しく混ぜながら沸騰したら、１～２分加熱し寒天をしっかりと溶かす。
③火を消し、5分ほどおき、Bを加えて溶かす。バットに名が仕入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める。
④１～1.5㎝角に切り、器に盛りつける。きな粉と黒みつをかけて完成。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
20	1.7	0.3	3.2	0