

## 秋号のテーマ：『コレステロール低減レシピ』

### コレステロールって？

コレステロールは脂質の一種で細胞膜やホルモンの成分として利用されています。

コレステロールにはHDL(善玉)コレステロールとLDL(悪玉)コレステロールがあります。

**HDL(善玉)コレステロール：**血管壁にたまった余分なコレステロールを回収する。

**LDL(悪玉)コレステロール：**肝臓から全身にコレステロールを運び、置いていく。増えすぎると動脈硬化を引き起こす。



### 食事でLDL(悪玉)コレステロールを下げるには？

①飽和脂肪酸の摂りすぎに注意する

飽和脂肪酸は肉類の脂身やバター、生クリームなどに多く含まれています。これらの使用を控え、不飽和脂肪酸の多い大豆製品や魚を使用することが有効です。

②食物繊維の多い食品を摂取する

食物繊維はコレステロールの排出を増加させる働きがあるため、血中コレステロールの低下につながります。野菜、海藻、きのこなどを十分に食べるようにしましょう。

### ～おまけ：豆乳きなこクリーム～



#### 材料(カップ約1杯分)

木綿豆腐・・・200g  
きなこ・・・30g(大4)  
砂糖・・・18g(大2)  
牛乳・・・20g(大1と1/3)

- ①豆腐を水切りする。
- ②すべての材料をゴムベラでつぶしながら混ぜる。

お好みの果物やアイス、コーンフレーク、黒蜜とともに飾ってパフェに！トーストの上のせて食物繊維をプラス！



#### 栄養価(100g)

エネルギー：179kcal  
たんぱく質：12.0g  
食物繊維：3.8mg

## 献血ルーム×大学生コラボレシピ

～修文大学健康栄養学部～



# 秋



日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society

### 献血ルーム ゲートタワー26

名古屋市東区名駅 1-1-3 JRゲートタワー26F



バックナンバーはこちらから↑↑



## 鯖缶ドライカレー



### 【材料(4人分)】

鯖缶(水煮)・・・240g  
たまねぎ・・・120g(1/2個)  
にんじん・・・120g(2/3本)  
大豆(水煮)・・・120g  
ピーマン・・・80g(4個)

オリーブ油・・・20g (大1と2/3)  
おろしにんにく・・・4g(小1)  
おろししょうが・・・4g(小1)

酒・・・40g(大2と2/3)  
砂糖・・・4g(大1と1/3)  
こいくちしょうゆ・・・10g(小1と2/3)  
カレー粉・・・4g(小2)  
ケチャップ・・・40g(大2と小2/3)  
ウスターソース・・・20g(大1と小1/3)  
コンソメ・・・8g(小2と2/3)  
塩こしょう・・・少々

A

### 栄養価(1人分あたり)

エネルギー：269 kcal  
たんぱく質：16.3g  
食物繊維：5.0 mg

### 【作り方】

- ①たまねぎ、にんじん、ピーマンをみじん切りにする。
- ②鍋に油を熱し、おろしにんにく、おろししょうが、たまねぎ、にんじんを炒める。
- ③大豆、ピーマン、鯖缶を入れ、鯖をほぐしながら炒める。
- ④Aを入れ、水気がとぶまで炒める。

### 【栄養ポイント】

さばにはEPAやDHAなどの不飽和脂肪酸が豊富に含まれており、LDLコレステロールの減少に期待ができます。また、大豆にも不飽和脂肪酸が豊富です。今回は飽和脂肪酸の摂取を控えるためにカレールウは使用していませんが、短時間で調理したい方はAをカレールウに代用することも可能です。



## ぶりのロールキャベツ



### 【材料(4人分)】

キャベツ・・・400g(8枚)  
ぶり切り身・・・320g(4切れ)  
塩・・・少々

カットトマト缶・・・400g  
水・・・200g(1カップ)  
コンソメ・・・12g(大1と1/3)  
ケチャップ・・・72g(大3)  
塩こしょう・・・少々

A

### 栄養価(1人分あたり)

エネルギー：245 kcal  
たんぱく質：17.1g  
食物繊維：3.4 mg

### 【作り方】

- ①キャベツの葉を1枚ずつはがし軽くゆでて冷ます。
- ②ぶりの皮をむき、4等分し塩をかけ5分ほどおく。
- ③キャベツでぶりの切り身2つを巻く。
- ④鍋にAと③を入れ火にかける。
- ⑤煮立ったら弱火で落とし蓋をし、20分ほど煮る。



### 【栄養ポイント】

ぶりにはEPAやDHAなどの不飽和脂肪酸が豊富でコレステロールを下げる働きがあります。また、キャベツは食物繊維が豊富なので、コレステロールを排出してくれます。通常、肉だねを作る必要があるロールキャベツですが、ぶりの切り身を使うことで手間を省くことができます。旬のぶりを楽しみましょう！