



悪玉(LDL)コレステロール

栄養だより
8月号

悪玉コレステロール値が高いと動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞の危険性が高まります。今回は、悪玉コレステロール値が気になる方にオススメのレシピを紹介します♪

野菜たっぷり豆乳オムレツ



▼材料(1人分)

卵	1個
豆乳(無調整)	30ml
オリーブオイル	3g
鶏ひき肉	50g
木綿豆腐	40g
玉ねぎ	30g
ミックスベジタブル	30g
塩	0.4g
こしょう	少々
トマトケチャップ	20g

▼栄養価

エネルギー	355kcal
たんぱく質	19.4g
脂質	16.5g
食物繊維	1.1g
カリウム	463mg
リン	221mg
塩分	1.3g

※サラダの栄養価は含みません。



▼作り方

- ①ボウルに卵を割り、そこに豆乳を加え、よく混ぜる
- ②熱したフライパンに鶏ひき肉・みじん切りにした玉ねぎ・木綿豆腐・ミックスベジタブルを入れて、木綿豆腐をそばろ状に崩しながら炒める
- ③②へ塩・こしょうを加えて味を整え、フライパンから下ろす
- ④フライパンにオリーブオイルを敷き、①の卵液を入れて薄焼き卵を作る
- ⑤薄焼き卵の中心に具材を入れて、オムレツの形に整える
- ⑥皿へ盛り付け、ケチャップをかけて完成



ポイント！ オムレツは野菜たっぷり+大豆製品(豆乳・豆腐)を使用！

通常のオムレツ

卵液

卵 2個

具材

合挽き肉(牛・豚) 100g
玉ねぎ 50g
塩 0.4g
こしょう 少々



野菜たっぷり豆乳オムレツ

卵 1個
豆乳 30ml

鶏ひき肉 50g
木綿豆腐 40g
玉ねぎ 30g
ミックスベジタブル 30g
塩 0.4g
こしょう 少々

★コレステロールを多く含む卵は2個 → 1個へ減らして、豆乳30mlでかさ増し！

卵は良質なたんぱく質源ですが、コレステロール含有量が多い食品でもあります。また、豆乳などの大豆製品は悪玉コレステロール低下作用があるため、卵液のかさ増しにはオススメです♪

卵は平均1日1個程度、大豆製品は1日3食のうち1食に取り入れられるとよいでしょう。

★飽和脂肪酸の多い合挽き肉→鶏肉へ変更し、豆腐や野菜でボリュームアップ！

牛肉や豚肉は脂肪分が多く、中でも悪玉コレステロール上昇作用のある飽和脂肪酸という栄養素を多く含みます。脂肪分の少ない鶏ひき肉へ変更することで、飽和脂肪酸を半量程度まで減らすことができます。

また、野菜に含まれる食物繊維にはコレステロールの吸収を抑えたり、外へ排出する働きがあるので、野菜をたっぷり使用するとよいでしょう。

カリウムの少ない野菜(玉ねぎやピーマンなど)がオススメです♪

