

脂肪制限食

脂肪15g以下



朝食



エネルギー530kcal たんぱく18.7g 脂質5.3g

献立	材料	数量
ごはん	ごはん	200g
味噌汁	わかめ	10g
	あられ麩	2g
	味噌	10g
納豆	納豆	30g
	オクラ	15g
	しょうゆ	3g
出し汁和え	ほうれん草	60g
	人参	10g
	出し汁	20g
	しょうゆ	3g
トマト		60g
ヨーグルト		100g

昼食



エネルギー510kcal たんぱく24.4g 脂質4.0g

献立	材料	数量
そうめん	そうめん	200g
めんつゆ		
薬味	ねぎ	10g
	わさび	少々
煮魚	白身魚	60g
	里芋	40g
	にんじん	10g
	絹さや	5g
	しょうゆ	5g
	味醂・酒	適量
	おなか和え	わかめ
	おくら	20g
	花かつお	1g
	しょうゆ	3g
果物	バナナ	50g

夕食



エネルギー530kcal たんぱく21.8g 脂質3.5g

献立	材料	数量
ごはん	ごはん	200g
炊き合わせ	鶏肉皮なし	60g
	かぼちゃ	40g
	だいこん	40g
	絹さや	5g
	生姜	1g
	しょうゆ	5g
	さとう	3g
酢の物	春雨	10g
	きゅうり	20g
	にんじん	5g
	酢	3g
	砂糖	3g
	塩	0.1g
浅漬	白菜	40g
	塩	0.4g
果物	すいか	100g



膵臓疾患・胆嚢疾患では病状に応じて脂肪制限が必要になります。



昼食



煮魚

【材料】

白身魚	60g
里芋	40g
にんじん	10g
絹さや	5g
しょうゆ	5g
味醂・酒	適量

【作り方】

- (1) 里芋、にんじんは皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- (2) 絹さやは筋をとり、さっと茹で、ざるにあげておく。
- (3) 魚は水洗いし、皮目に切れ込みを入れる
- (4) 鍋に水と調味料を入れ煮立たせる。
- (5) 煮たったら、魚をいれ、ペーパータオルなどで落とし蓋をする。
- (6) 弱火～中火で10分前後煮て魚を取り出す。
- (7) 残った煮汁に、里芋・にんじんを入れ煮る。
- (8) 魚、里芋、にんじん、絹さやを盛り付け、できあがり。

おかか和え

【材料】

乾燥わかめ	5g
おくら	20g
花かつお	1g
しょうゆ	3g

【作り方】

- (1) わかめは水につけ戻し、さっと茹で、ざるにあげる。
- (2) オクラはさっと茹で、ざるにあげ、1口大に切る。
- (3) (1)、(2)をおかか、しょうゆで和える。
- (4) 器に盛ってできあがり。

食品の選び方

肉 類：脂質の多いウインナー、ベーコン、ロースハム、ばら肉、皮付き鶏肉、脂身付き牛肉、豚肉はさけて、脂質の少ない鶏肉のささ身、皮なし肉、牛肉・豚肉はもも肉、ひれ肉を選びましょう。

魚介類：脂質の少ない魚を選びましょう。

秋刀魚、まぐろのとろ、いわし、さば、うなぎなどは脂質の多い魚なのでさけましょう。

たい、たら、かれい、ひらめ、などの白身の魚を選びましょう。

かまぼこ、はんぺんなども脂肪が少ない食品です。



卵 類：卵黄は脂質の多い食品です。制限の厳しいときは避けましょう。症状が安定したら、卵豆腐や卵とじなど加熱して使用しましょう。

大豆、大豆製品：油揚げ、生揚げ、がんもなど脂質の多い食品はさけましょう。豆腐はお勧めの食材です。



炊き合わせ

【材料】

鶏肉皮なし	60g
かぼちゃ	40g
だいこん	40g
絹さや	5g
生姜	1g
しょうゆ	5g
さとう	3g

【作り方】

- (1) だいこんは皮をむく。
- (2) (1)とかぼちゃ、鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- (3) 絹さやは筋をとり、さっと茹で、ざるにあげておく。
- (4) 鍋に水と調味料、生姜を入れ、(2)をそれぞれ煮る。
- (5) 煮たったら、弱火で10～15分ずつ煮る。
- (6) 器に(5)と(3)を盛り付け、できあがり。

酢の物

【材料】

春雨	10g
きゅうり	20g
にんじん	5g
酢	3g
砂糖	3g
塩	0.1g

【作り方】

- (1) 春雨は茹でて戻し、水洗いする。
食べやすい長さに切り、ざるにあげておく。
- (2) にんじんは皮をむき、約3cmの長さの細切りにする。
- (3) きゅうりは約3cmの長さのせん切りにする。
- (4) きゅうり、にんじんに塩少々をふってしんなりさせ、絞る。
- (5) ボウルに調味料を合わせ、(1)、(4)を入れ和える。
- (6) 器に盛って、できあがり。

調理方法について

避けた方がよい調理方法

てんぷら、フライ、から揚げなどの油で揚げる料理や中華料理など油をたくさん使う料理

好ましい調理方法

煮る、蒸す、ゆでるなどの油を使用しない調理法がおすすめです。

焼く、ホイル焼き、酢の物、和え物、お浸し、サラダ（ノンオイルドレッシング）

など調理方法を工夫しましょう。

