

シトステロール血症患者の集い
2023年10月1日

食事の中の植物ステロールを 減らす工夫

大阪大学医学部附属病院
栄養マネジメント部 栄養管理室
徳澤千恵・長井直子
循環器内科
小関正博

一般食

シトステロール血症食

朝



昼



夕



コレステロール(mg)	363	187
植物ステロール(mg)	284	92

* 調味料やジャム、小麦粉、片栗粉の植物ステロールは含みません

食品中の植物ステロール (mg/食品100g)

野菜

多い食品	含有量
枝豆	49.7
ブロッコリー	42.6
サラダ菜	37.6
大根菜	34.4
グリーンピース	32.5
オクラ	24.3
グリーンアスパラ	24.1
芽キャベツ	23.7
とうもろこし	22.7

中間の食品	含有量
たけのこ	19.4
カリフラワー	17.7
青ねぎ	15.8
れんこん	15.4
ごぼう	15.3
たまねぎ	15.0
緑豆もやし	14.9
きゅうり	14.3
かぼちゃ	12.2
にんじん	11.8
キャベツ	10.7

少ない食品	含有量
レタス	9.5
ピーマン	9.1
ほうれん草	9.0
小松菜	8.9
にら	8.6
しゅんぎく	6.8
トマト	6.8
かぶ	6.6
なす	6.5
セロリー	5.9
白菜	5.2
水菜	4.2
大根	3.7

ブロッコリー50g
玉ねぎ30g
26mg



レタス30g
玉ねぎ30g
7mg

サラダ 50g おひたし50g



生の野菜と加熱後の野菜

植物ステロールの少ない野菜を上手に使おう！

食品中の植物ステロール (mg/食品100g)

穀類

多い食品	含有量
そば(乾)	198.0
小麦	68.8
コシヒカリ(玄米)	54.9
大麦(玄麦)	65.1

少ない食品	含有量
米飯	6.2
コシヒカリ(精白米)	23.4
大麦(精白麦)	16.5
ゆでうどん	1.1*
ゆで中華めん	1.5*
白パン	1.7*

〔お茶碗1杯〕
小：100g
中：150g
大：200g



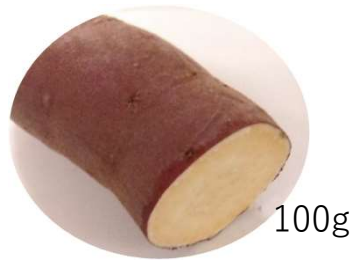
* カンペステロールは未測定

玄米より精白米の方が植物ステロールが少ない！
シリアルには、麦芽が含まれるので注意！

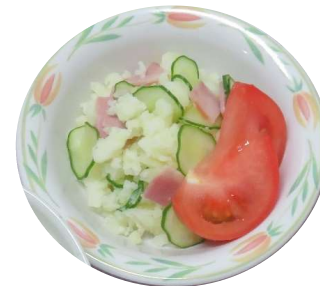
食品中の植物ステロール (mg/食品100g)

いも類

多い食品	含有量	中間の食品	含有量	少ない食品	含有量
さといも	19.2	やまいも・ながいも	9.9	じゃがいも	4.8
さつまいも	12.1				
こんにやく	12.0				



じゃがいも100g じゃがいも60g



いも類では、じゃがいもが少なめ！

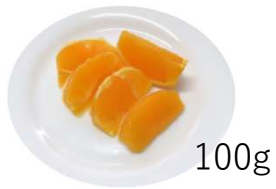
食品中の植物ステロール (mg/食品100g)

くだもの

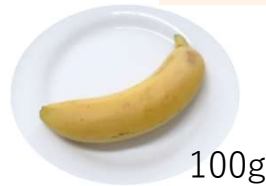
多い食品	含有量	100gの目安量
いちじく	31.3	小2個
ネーブル オレンジ	23.6	2/3個
プリンス メロン	23.4	1/6個
きんかん	20.5	10個

中間の食品	含有量	100gの目安量
グレープ フルーツ	17.2	1/3個
バナナ	16.5	1本
みかん	12.7	1個
いちご	12.1	10個
りんご	11.0	2/5個
もも	10.4	大1/2個

少ない食品	含有量	100gの目安量
マスク メロン	9.9	1/12個
なし (二十世紀)	7.7	1/2個
はっさく	7.6	大1/2個
パイナップル	5.7	
柿	4.3	1/2個
ぶどう	3.8	10粒
すいか	2.1	1切
びわ	1.9	3個
なし (長十郎)	1.5	大1/4個

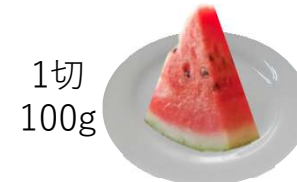
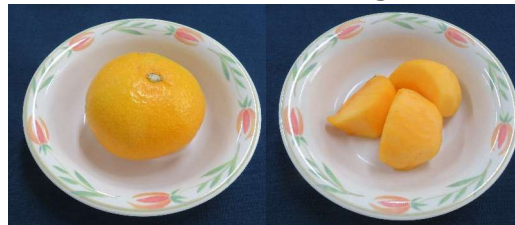


100g



100g

どちらも 100g



1切
100g



100g

野菜に比べれば植物ステロール量は少なめ
食べすぎなければ大丈夫！

食品中の植物ステロール (mg/食品100g)

きのこ類

多い食品	含有量
マッシュルーム	46.6
まつたけ	45.1
しいたけ	29.7
えのき	21.5
しめじ	20.3



100g

しめじとしいたけで50g



きのこ類では、しめじ、えのきが少なめ！

食品中の植物ステロール (mg/食品100g)

種実類

多い食品	含有量
ごま	714
ひまわりの種	534
なたね	308
ピーナッツ	220
アーモンド	143
くるみ	108



アーモンド10g
14 mg



ピーナッツ10g
22 mg



ごま1g
7 mg

種実類は、実は植物ステロールがとても多い！

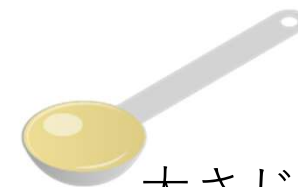
食品中の植物ステロール (mg/食品100g)

植物油

食品	含有量
べに花油	283
オリーブ油	303
だいたず油	339
ひまわり油	388
とうもろこし油	660
なたね油	760
ごま油	800
米ぬか油	961

パンに塗るなら

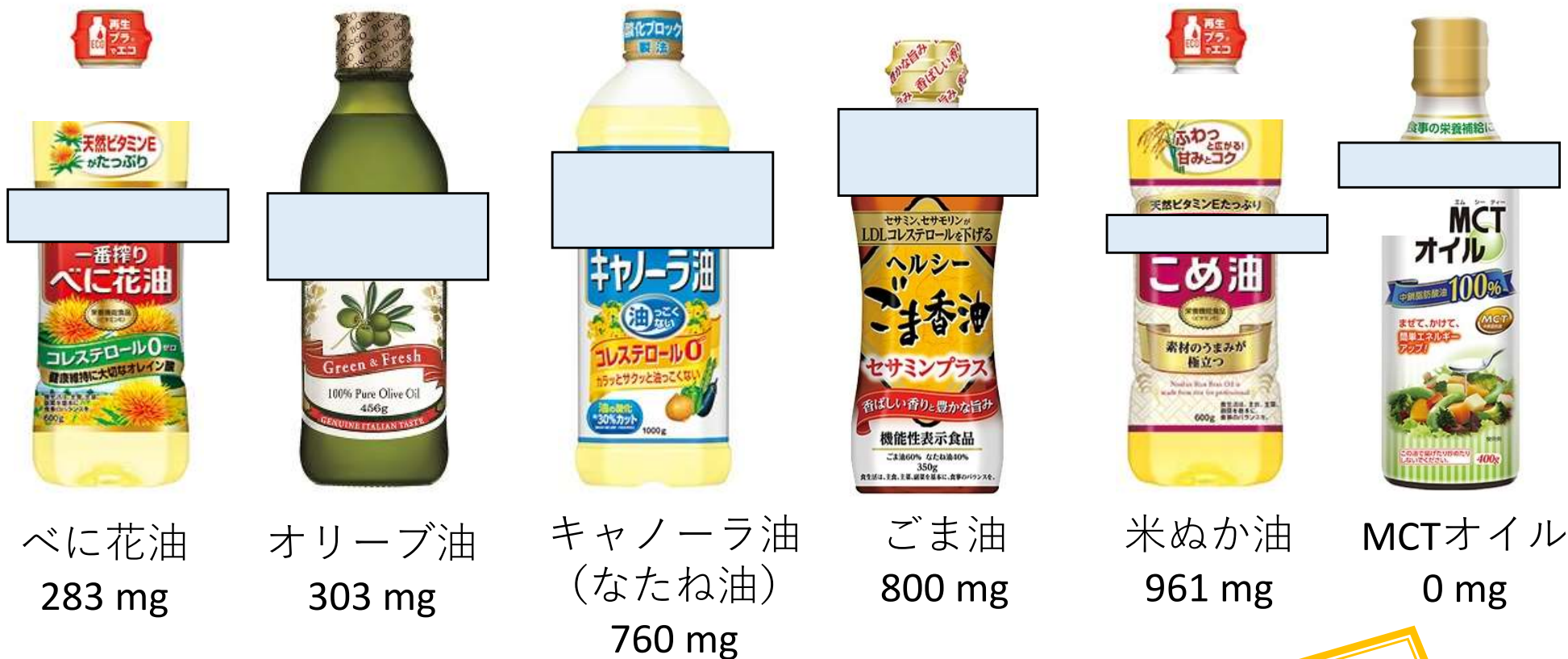
食品	含有量
バター	0
マーガリン	317



大さじ軽く1杯10g
20~100mg

植物油は、植物ステロールがとくに多い食品です！
マヨネーズは、植物油が多いので注意です！

食用油の植物ステロール量は材料によって大きく異なる



mg/ 食用油100mlあたり

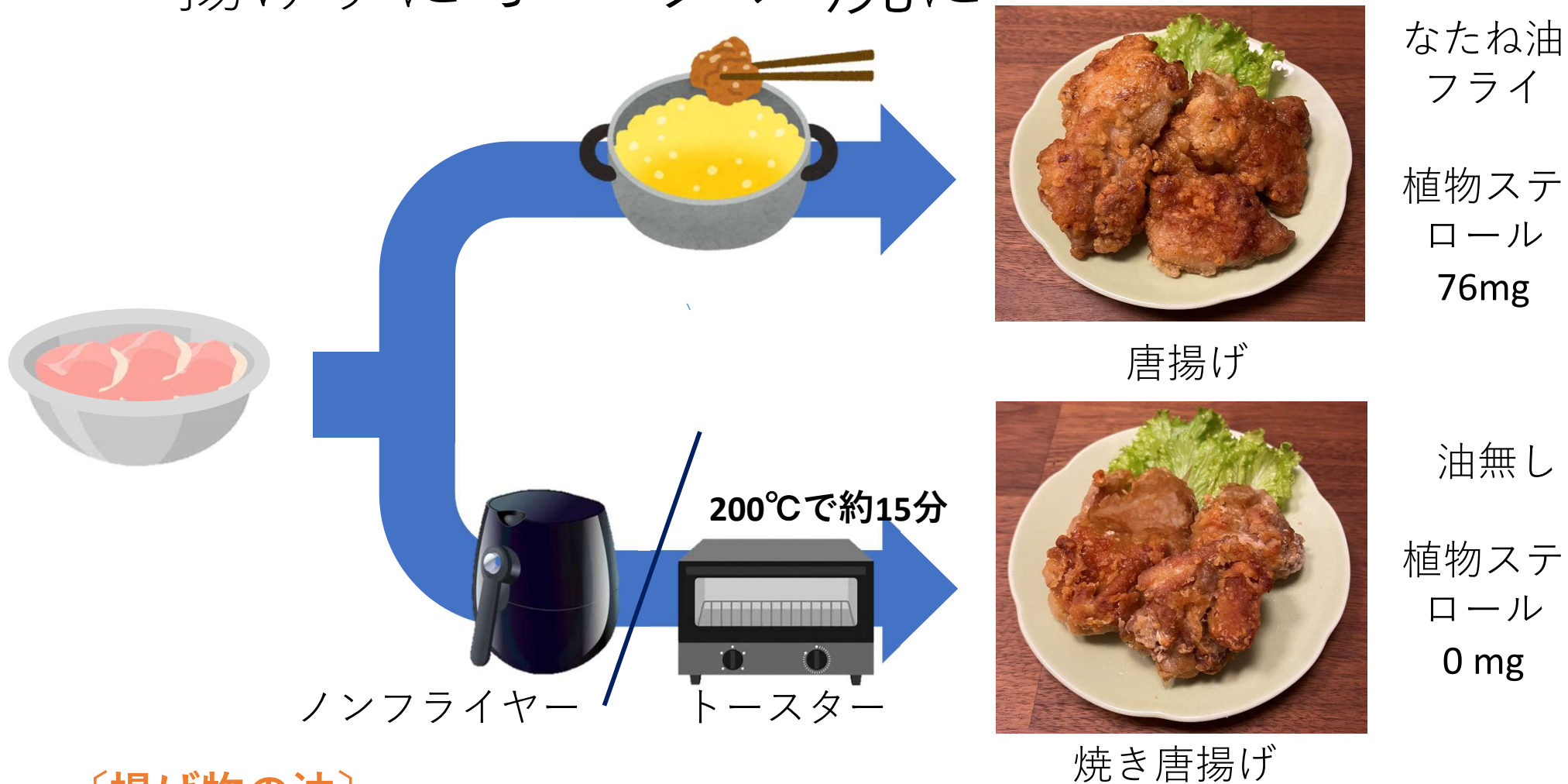
MCT(中鎖脂肪酸油)100%の油に植物ステロールは含まれません。MCTオイルは揚げたり炒めたりすると、煙がでたり泡立ちが起るため、加熱調理には向きません。ドレッシングにしたり、ゆでたパスタに和えたり、加熱しないで使用します。

植物油を減らす調理法の工夫

- 調理方法は、揚げる、炒める、より焼く、煮る、蒸す
フライにするより、揚げ焼きやオーブン焼きにノンフライヤーも便利
- テフロン加工のフライパンで、油を使わず炒めもの



植物油を減らす調理法の工夫 ～揚げずにオーブン焼に～



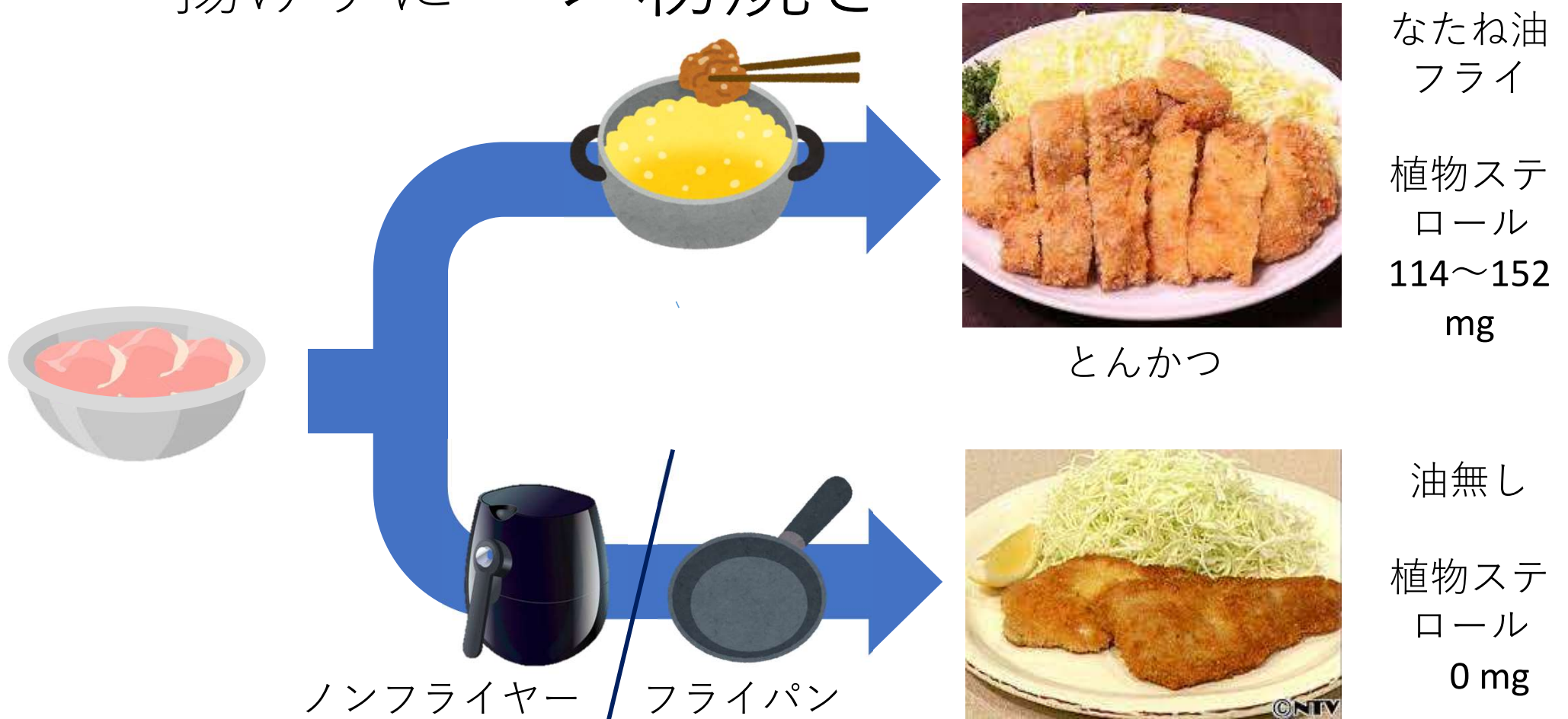
〔揚げ物の油〕

素材に対して、素揚げ5%、天ぷら10%、フライ15～20%

例えば、100gの鶏肉(4個)を唐揚げにすると、揚げ油は**10g**

揚げ油を減らせる

植物油を減らす調理法の工夫 ～揚げずにパン粉焼き～



〔揚げ物の油〕

素材に対して、素揚げ5%、天ぷら10%、フライ15～20%

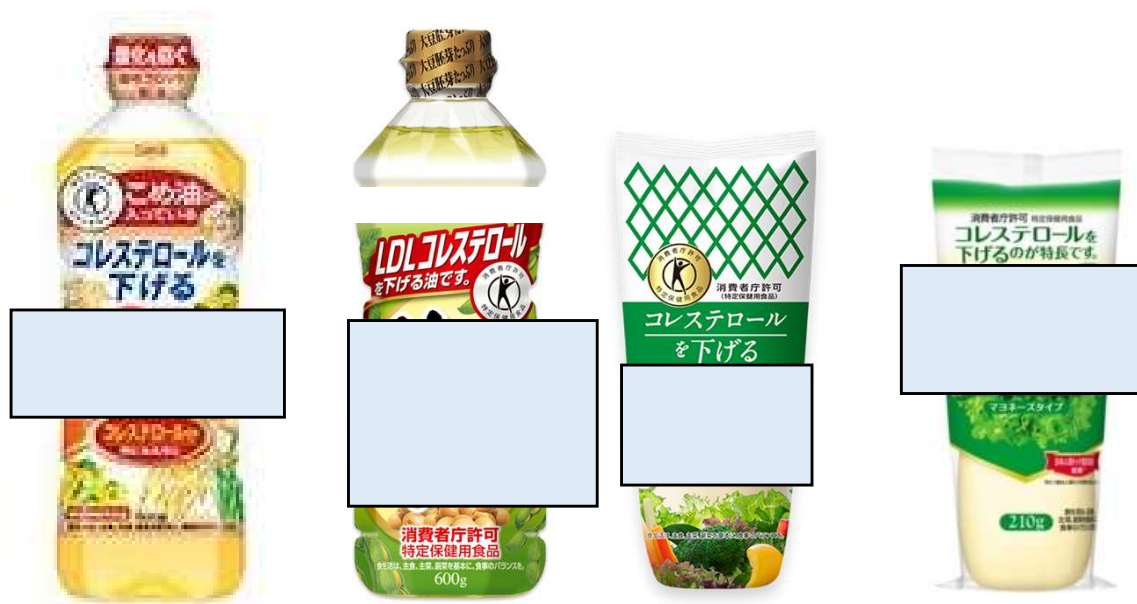
例えば、100gの豚肉(1枚)をトンカツにすると、揚げ油は**15～20g**



揚げ油を減らせる

トクホに気を付けて！！

「コレステロールを下げる」油に シトステロール



コレステロールの
体内への吸収を抑える
ために、植物ステロール
が添加されています。

1日のメニューを作成

- 食事中の植物ステロールを減らす工夫をして
1日1800kcalのメニューを考えました

➤一般食

➤シトステロール血症食（コレステロールが高い場合）

朝

<メニュー>

- ・食パン
- ・サラダ
- ・ヨーグルト
- ・かぼちゃのポタージュスープ

一般食



シトステロール血症食



	一般食	シトステロール血症食
植物 ステロール	オイル入りドレッシング	ノンオイルドレッシング
	マーガリン	ジャム
	ブロッコリー	レタス

昼

<メニュー>

- ・白ごはん
- ・卵焼き / 焼き鳥
- ・きんぴらごぼう
- ・おくらの梅肉かけ
- ・果物

一般食



シトステロール血症食



	一般食	シトステロール血症食
植物ステロール	炒め煮 (植物油)	煮物 (-)
	ごま	-
コレステロール	たまご	とり肉
	ちりめんじゃこ	-

夕

<メニュー>

- ・玄米 / 白ごはん
- ・揚げ魚 / バター焼魚の南蛮漬け
- ・ポテトサラダ
- ・ほうれん草とツナのスープ
- ・果物

一般食



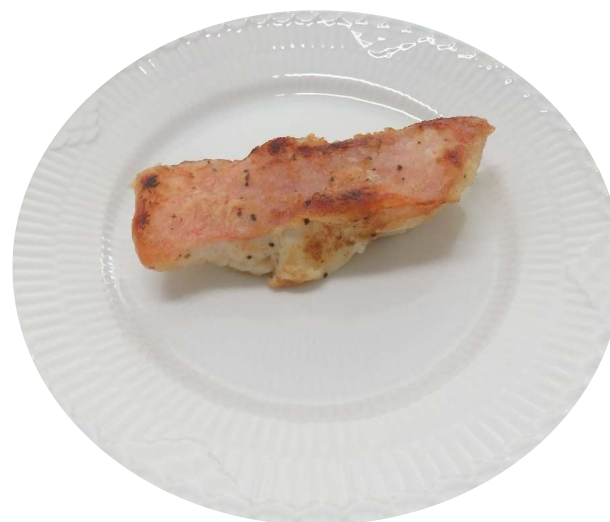
シトステロール血症食



	一般食	シトステロール血症食
植物 ステロール	揚げ油	バター
	マヨネーズ	ノンオイルドレッシング
	玄米	白ごはん
	オレンジ	パイナップル

植物油を減らす調理法の工夫 ～揚げずに少量のバターでフライパン焼に～

料理法： 揚げる ⇒ 少量バター焼き



フライパンにくっつかないシートを敷いて
水をふりかけじっくりと焼く

なたね揚げ油 8g ⇒ バター3gと水3g



植物ステロール **61mg**減

一般食

シトステロール血症食

朝



昼



夕



コレステロール(mg)	363	187
植物ステロール(mg)	284	92

* 調味料やジャム、小麦粉、片栗粉の植物ステロールは含みません

コンビニ ～サンドイッチ～



	控えたい食品	代わりになる食品
植物 ステロール	マヨネーズ	少ない
	胚芽パン	食パン
	ブロッコリー	レタス
コレ ステロール	たまご	ハム
	えび	

コンビニ～おにぎり～



ツナマヨ



玄米・もち麦



うめ

	控えたい食品	代わりになる食品
植物 ステロール	マヨネーズ	—
	玄米・もち麦入り	白ごはん
コレ ステロール	たらこ・明太子	さけ・さば・おかかなど
	いくら	



たらこ・明太子



いくら



さけ



おかか

食事中的植物ステロールを減らす工夫

- 植物ステロールが多い野菜、多い果物を知って、少ない方を選ぶ習慣をつけよう
- ナッツ類、種実類は、総じて注意しましょう
- 植物油の選択、調理法の選択が、植物ステロール摂取量の大きな違いを生みます
- トクホ「コレステロールを下げる」油は避けること

★調理済み食品を選ぶ時のポイント

揚げものはできるだけ選ばない

玄米や麦入りごはんは必ずしもヘルシーではない

マヨネーズはコレステロールも植物ステロールも多い

食事療法は無理せず、長く続けることが大切です

「植物ステロールを気にしすぎて食事がつまらなくなかった」とならないように・・・

【参考資料】

- 油脂及び油脂製品試験法部会・ガスクロデータ小委員会編：植物油脂のステロール組成. 油化学第30巻第7～9号：458～459,522～529,599～604, 1981
- 岡芳子、桐山修八、吉田昭：穀類、いも類、豆類のステロール組成. 栄養と食糧, Vol.25 No.7：543～549, 1972
- 岡芳子、桐山修八、吉田昭：野菜類のステロール組成. 栄養と食糧, Vol.26 No.2：121～128, 1973
- 大野佳美、原一郎：新しい栄養学（Ⅱ）ステロール. 油化学, 第30巻第9号：593～598, 1981
- 日高公雄、吉田宏三、井崎やえ子、戸田和子：食品中のビタミンE、コレステロール、脂肪酸－含有量調査および1日摂取量の推定－. 日本栄養・食糧学会誌, 39：308～320, 1986
- 鹿島真樹、中川義久：県内産農作物の植物ステロールの含量と組成について. 富山食研研報, 第2号：27～33, 2014