

スチバーガ[®]錠を 服用される 患者さんへ

監修：女子栄養大学 栄養クリニック 主任 蒲池桂子先生



高脂肪食改善レシピ[°]

スチバーガ[®]錠服用前は、高脂肪食は避けるようにしてください。
本冊子では、脂肪分の少ない食事を作るコツをご紹介します。

スチバーガ[®]錠を飲む前に避けるべき 脂肪控えめでバランスのとれた食事

スチバーガ[®]錠は食後に飲むお薬ですが、服用前は脂身の多い肉類や揚げもの、乳製品など脂肪分を多く含む「高脂肪食」を避ける必要があります。

その理由は、高脂肪食を食べた後にスチバーガ[®]錠を飲んでしまうと、効き目が弱くなってしまうおそれがあるからです。

脂肪を控えた食事というと、味気ないメニューをイメージされるかもしれませんが。しかし、食材や調理法に気をつけることで、いつものメニューを、脂肪分を抑えたバランスのよい食事に変えることができます。

この冊子では、日頃から食べることの多い高脂肪食を例に挙げて、脂肪分を抑えた食事に変えるためのアレンジ例を朝・昼・夕食に分けてご紹介し高脂肪食を脂肪控えめでバランスのとれた食事に変えるための参考としてご覧

■ 食事の例 (朝食後にスチバーガ[®]錠を服用する場合)



高脂肪食を、 に変えるためのコツをご紹介します。

◎食事選択のポイント

朝食後にスチバーガ[®]錠を 服用する場合

朝からこってりした食事を食べることは少ないので、高脂肪食になることは比較的少ないです。

ただし、バターや卵を使った洋風の朝食では注意が必要です。

昼・夕食後にスチバーガ[®]錠を 服用する場合

自宅で調理したメニューは材料や分量がわかるので、脂肪分のコントロールがしやすくなります。

外食では脂肪を多く含むメニューが多いので、一部を残したり、野菜の多いメニューを選ぶようにするなどの工夫が必要になります。

注) グレープフルーツまたはグレープフルーツジュース、セイヨウオトギリソウ(セント・ジョーンズ・ワート)を含む食品は、スチバーガ[®]錠の効果に影響を与える可能性がありますので、スチバーガ[®]錠服用中の摂取は控えるようにしてください。

ます。
ください。

を飲む場合、
避ける必要はありません。



○
夕食

サンドイッチ

を脂肪控えめ、バランスのとれた食事に

Before



※
カロリー：約748kcal
脂質：約35.1g
脂肪含有率：約42%

写真のメニュー：ミックスサンド／サラダ／牛乳／みかん

対策1 バターとマヨネーズを減らす。

サンドイッチに塗られているバターやマヨネーズは、脂肪分が多く含まれています。これらを薄く塗るようにしたり、ジャムに変えてみると、脂肪分を減らすことができます。サラダにかけるマヨネーズは、酢じょうゆやノンオイルのドレッシングにしましょう。

対策2 牛乳・ヨーグルトは低脂肪のものに。

牛乳は意外に脂肪分が多いので、低脂肪に調整したものを選びましょう。また、量を減らして、低脂肪乳でカフェ・オ・レにしたり、同じ乳製品でも、低脂肪のヨーグルトに変更することもおすすめです。

After



※
カロリー：約595kcal
脂質：約10.4g
脂肪含有率：約16%

写真のメニュー：トースト／サラダ／カフェ・オ・レ／フルーツヨーグルト

●このメニューに含まれている食材

トースト：食パン／いちごジャム

サラダ：トマト／プロセスチーズ／ゆで卵／レタス／キャベツ／きゅうり／
セロリ／ピーマン／パセリ／ドレッシング(酢／しょうゆ)

カフェ・オ・レ：コーヒー／低脂肪乳

フルーツヨーグルト：みかん／脱脂加糖ヨーグルト

サラダには、このほかに赤や黄のパプリカや菜の花など
暖色の野菜を少し加えると、いろどりがよくなり、食欲がわきます。



クロワッサン&オムレツ

を脂肪控えめ、バランスのとれた食事に



※
カロリー:約751kcal
脂質:約52.2g
脂肪含有率:約63%

対策1 オムレツとクロワッサンは、ゆで卵とフランスパンに。

オムレツやクロワッサン、菓子パンは、バターや油をたっぷり使うので、脂肪分が多めです。クロワッサンは食パンやフランスパンに、オムレツはゆで卵に変えてみましょう。付け合わせのソーセージも、ハムにすると脂肪分が抑えられます。

対策2 ごまドレッシングを、あっさりした土佐酢ベースに。

マヨネーズベースのごまドレッシングは、かつおだしに炒りごまを加えた土佐酢ベースのあっさり味に変更しましょう。さっぱりとした口当たりで、食欲が無い時にも食べやすく、食欲がわくのでおすすめです。

After



※
カロリー：約**513kcal**
脂質：約**8.9g**
脂肪含有率：約**16%**

写真のメニュー：フランスパン（はちみつつき）／ゆで卵／ボンレスハム／サラダ／りんごジュース

●このメニューに含まれている食材

パン：フランスパン／はちみつ

サラダ：レタス／トマト／たまねぎ／アスパラガス／土佐酢ドレッシング

ゆで卵、ボンレスハム、りんごジュース

土佐酢ドレッシング(1人分)

【材料】

かつお節パック 1袋

お湯 150cc

しょうゆ、酢 各小さじ1/2

刻み炒りごま 1g

- ①小さめのボールにかつお節のパックを入れ、80℃位のお湯を注ぎ、5分おいてだしをとる。
- ②①を小さじ2と、しょうゆ、酢各小さじ1をよく混ぜる。
- ③刻み炒りごまを②に加える。

昼食

カレーライス

を脂肪控えめ、バランスのとれた食事に

Before



※
カロリー:約1,171kcal
脂質:約46.5g
脂肪含有率:約36%

写真のメニュー:カツカレー／サラダ／水

対策1 カツは1/3、ごはんとルーは半分程度に。

カツカレーでは、豚肉とカツの衣のほかに、カレールーに含まれるバターにも脂肪分が多く含まれます。そのため、カツやごはんだけでなく、ルーの量を調整することで、脂肪分を大幅に減らすことができます。また、サラダにかけるドレッシングはノンオイルのものを選びましょう。

対策2 カツカレーをドライカレーに変える。

カレーの種類では、野菜カレーが最も脂肪分が少なくなりますが、お肉が入ったカレーを食べたい場合は、赤身の肉を使ったドライカレーにするとヘルシーです。



※
 カロリー:約719kcal
 脂質:約16.5g
 脂肪含有率:約21%

写真のメニュー:ドライカレー／サラダ／水

ドライカレー(1人分)

【材料】

たまねぎ 200g / にんにく 5g / ホールトマト(缶詰) 100g / にんじん 30g
 カレー粉 2g / オリーブ油 大さじ1 / 牛モモ(ひき肉) 50g / ゆでたひよこ豆 30g
 月桂樹の葉 1枚 / 固形コンソメ 1個 / 塩、こしょう 少々 / 白ワイン 20cc

- ①たまねぎをみじん切りにし、フライパンにオリーブ油大さじ 1/2 をひき、弱火で20分以上炒める。
- ②①が焦げ茶色になったら、塩こしょうしたひき肉と残りのオリーブ油、すりおろしたにんにくを入れ、弱火でよく炒める。
- ③②にカレー粉を振り入れてよく混ぜ、固形コンソメ、缶詰のトマト、ひよこ豆、5mm角に切ったにんじん、月桂樹の葉、白ワインを加えて、水気がなくなるまでよく混ぜながら炒める。

ラーメン

を脂肪控えめ、バランスのとれた食事に

Before



※
カロリー：約866kcal
脂質：約39.4g
脂肪含有率：約41%

写真のメニュー：チャーシューメン／焼きようざ／水

対策1 動物系よりも魚介系スープを選ぶ。

豚骨や鳥ガラでとったスープには、脂肪分が多く含まれています。スープを飲まずに残すようにしても、脂肪分はなかなか抑えられないので、具材は低脂肪のものを選ぶようにしましょう。チャーシューメンではなく、もやしやねぎが多い野菜ラーメンを選ぶと、脂肪分が抑えられる上に野菜不足を補うこともできます。

対策2 セットで食べるなら、焼きようざよりもごはんを。

焼きようざはひき肉や、焼くときに使う油で脂肪分が多くなりがちです。ラーメンとセットで食べるなら、ごはんのほうがおすすめです。

After



※
カロリー:約529kcal
脂質:約8.6g
脂肪含有率:約15%

写真のメニュー:野菜ラーメン/ごはん/水

●自宅で作る即席ラーメンのおすすめトッピング

野菜

もやし
長ねぎ
コーン
キャベツ
さやえんどう
にんじん



肉・魚

なると・かまぼこ
鶏のささみ
スライスハム



きのこ

しめじ
まいたけ
しいたけ



海藻

わかめ
とろろ昆布
のり



を脂肪控えめ、バランスのとれた食事に



対策1 チキングリルやしょうが焼きにメニューチェンジ。

外食の定番、ハンバーグ定食は、とても脂肪分が多いメニューです。どうしても食べたい時は、1~2切れを味見する程度にしておきましょう。同じお肉なら、しょうが焼きや、皮をカリカリにして油を落とした鶏肉のグリルのほうがベター。付け合わせの野菜は、バターで炒められているので、すべて食べずに残すようにしましょう。

対策2 スープは、あっさりしたコンソメスープに。

ポタージュ、コーンスープなどクリーム系のスープは牛乳や生クリームが入っているので避け、わかめスープやコンソメスープを選びましょう。



※
 カロリー：約577kcal
 脂質：約7.1g
 脂肪含有率：約11%

写真のメニュー：チキングリル／こふきいも／コンソメスープ／ごはん／サラダ

● 洋食メニューのバリエーション

豆腐ハンバーグ(1人分)

ひき肉を豆腐に変えると、低脂肪でハンバーグを楽しむことができます。

【材料】

もめん豆腐 ¼丁(50g) / パン粉 15g / たまねぎ ½個(80g) / 卵 ½個 /
 干しいたけ 1枚(4g) / 塩、こしょう 少々 / にんにく 1片(2g) /
 ごま油、サラダ油 各小さじ1 / すりごま 2g / ウスターソース、ケチャップ 各小さじ1

- ①豆腐はまな板で重石をして1時間ほど水切りし、たまねぎはみじん切り、にんにくをすりおろす。
- ②たまねぎのみじん切りとにんにく、水で戻してみじん切りにした干しいたけに塩を少々加え、サラダ油でしんなりするまで炒める。
- ③②を豆腐に混ぜ入れ、塩、こしょう、すりごま、パン粉、溶いた卵を混ぜてよく手でこねる。
- ④食べやすい大きさにまとめて、フライパンにごま油をひき、中火で焼く。
- ⑤豆腐ハンバーグを取り出したフライパンに、ウスターソースとケチャップを入れて混ぜ、弱火で火を通しソースとしてかける。

揚げもの

を脂肪控えめ、バランスのとれた食事に



Before

※
 カロリー：約738kcal
 脂質：約29.7g
 脂肪含有率：約36%

写真のメニュー：えび、きす、野菜の天ぷら／豆腐のすまし汁／きゅうりとわかめの酢の物／ごはん

対策1 衣が少なく、素揚げに近いものを選ぶ。

天ぷらは、衣が吸っている油が高脂肪のもとになります。

衣が厚くなるほど吸う油が多くなるので、天ぷらよりも、米粉を薄くはたいて揚げる、素揚げを選びましょう。

対策2 油を吸いやすい、なす、さやいんげんは避ける。

野菜は、それ自体のカロリーや脂肪分が低いのでおすすめですが、油を吸いやすかったり、衣が厚くなりやすい野菜には注意が必要です。揚げたり炒めたりする場合は、なす、さやいんげんは避け、ししとうがらし、アスパラガスなどを選ぶと、脂肪分が抑えられます。

After



※
カロリー：約517kcal
脂質：約6.5g
脂肪含有率：約11%

写真のメニュー：えび、きす、野菜の素揚げ／豆腐のすまし汁／きゅうりとわかめの酢の物／ごはん

きゅうりとわかめの酢のもの(1人分)

酢のものは、火を使わず、和えるだけで簡単に作ることができるので、覚えておくと便利な1品です。

【材料】

きゅうり 1本(60g) / 乾燥わかめ 1g / 塩 少々(0.5g) /

米酢 小さじ1(5g) / かつお(こんぶ)だし 小さじ1(5g)

- ①きゅうりを輪切りにし、塩を振って、しんなりするまで5~10分おく。乾燥わかめは水で戻しておく。
- ②きゅうりを手でしばり、水気を切る。
- ③きゅうりとわかめをボールに入れ、米酢、かつお(こんぶ)だしを加えて混ぜる。

夕食

うなぎ重・うなぎ丼

を脂肪控えめ、バランスのとれた食事に

Before



※
カロリー：約888kcal
脂質：約34.4g
脂肪含有率：約35%

写真のメニュー：うなぎ重／お吸い物／かぶ、きゅうり、白菜の粕漬け

対策1

ごはんはそのままでも、うなぎは半分に。

うなぎにはビタミンが多く含まれ、体への吸収もよいため、疲労時、夏バテなどの体力回復によいとされています。しかし、脂肪分も多いため、脂肪分を抑えたい時には、食べる量を1/2枚に抑えるようにしましょう。

対策2

うなぎのかわりに、あなごを使った料理に。

うなぎとあなごは似ているイメージがありますが、あなごの脂肪分はうなぎの約半分です。脂肪分を制限するときには、うなぎよりも、あなご、どじょうの柳川なべなどがおすすめです。



※
 カロリー：約696kcal
 脂質：約14.8g
 脂肪含有率：約19%

写真のメニュー：あなごずし／お吸い物／かぶ、きゅうり、白菜の簡単塩もみ

●和風サラダのバリエーション

野菜のごまみそ酢(1人分)

酢を使うことで、さっぱりと仕上げる和風だれなので、食欲が無い時にもおすすめです。
 冷蔵庫に入れておくと2~3日保存できるので、少し多めに作っておいてもよいでしょう。

【材料】

みそ、砂糖、酢、すりごま 各大さじ1 /
 しょうが 少々 / 水 小さじ2

- ①すべての材料を合わせ、電子レンジで30秒熱した後さらによく混ぜる。
- ②焼き野菜や蒸し野菜にかける。



煮込み料理

を脂肪控えめ、バランスのとれた食事に



Before

※
 カロリー: 約828kcal
 脂質: 約33.4g
 脂肪含有率: 約36%

写真のメニュー: クリームシチュー / ツナポテトサラダ / ごはん / キウイ

対策1 牛乳・生クリームはなるべく使わない。

ホワイトシチューやクラムチャウダーには、コクを出すために脂肪分を多く含む牛乳や生クリームが使われています。脂肪分を抑えるには、洋風の煮物であれば、ポトフやトマトスープなどがおすすめです。

対策2 サラダに入れるツナは、ノンオイルを選ぶ。

魚なのでヘルシーなイメージがありますが、ツナ缶には油が多く入っているので、そのまま使うと脂肪分が多くなります。ツナ缶は水煮を選ぶようにしましょう。また、サラダに使うマヨネーズやドレッシングは控えめにしましょう。



※
 カロリー：約564kcal
 脂質：約13.8g
 脂肪含有率：約22%

写真のメニュー：ポトフ／トマトサラダ／ごはん／キウイ

● 洋風サラダのバリエーション

ツナと野菜のヨーグルトサラダ

ドレッシングとしてヨーグルトを使うことで、
 オイルを使わなくても、洋風なメニューに合うサラダを作ることができます。

【材料】

コーン 30g / さやいんげん 50g /
 ツナ 30g / チャイブ 少々 /
 ヨーグルトドレッシング：ヨーグルト 大さじ1 /
 レモン汁、はちみつ 各小さじ1/5 / 塩 少々

- ①コーン、2~3cmに切ってゆでたさやいんげん、
ツナをざっくりと合わせる。
- ②ヨーグルトドレッシングを上からかける。
- ③チャイブを飾る。(パセリやミントでもよい)



[参考]低脂肪食材の例

食材		カロリー (kcal/100g)	脂肪量 (g/100g)
肉類	鶏ひき肉	166	8.3
	鶏ささみ	105	0.8
	牛ヒレ	133	4.8
	豚モモ	143	5.3
	豚ヒレ	112	1.7
魚介類	あじ	121	3.5
	かつお	114	0.5
	まぐろ赤身	93	0.1
	あさり	30	0.3
	はまぐり	38	0.5
	くるまえび	97	0.6
	するめいか	88	1.2
	まだこ	76	0.7
卵・ 乳製品	卵白	47	0
	加工乳・低脂肪乳	46	1
	脱脂加糖ヨーグルト	67	0.2

食材		カロリー (kcal/100g)	脂肪量 (g/100g)
穀物類	フランスパン	279	1.3
	うどん	105	0.4
	スパゲッティ	149	0.9
	白飯	168	0.3
	そば	132	1
	もち	235	0.8
野菜※	ほうれんそう	25	0.5
	トマト	19	0.1
	なす	22	0.1
	じゃがいも	76	0.1
その他	こんにゃく・しらたき	6	0
	くずきり	135	0.1
	絹ごし豆腐	56	3

※野菜はここに示した以外のほとんどの食材が低脂肪食材です。

[参考] 高脂肪食材の例

食材		カロリー (kcal/100g)	脂肪量 (g/100g)
肉類	牛バラ	371	32.9
	牛ロース	468	44.0
	牛ひき肉	224	15.1
	コンビーフ缶詰(牛)	203	13.0
	豚バラ	386	34.6
	豚ロース	263	19.2
	ベーコン(豚)	405	39.1
	ソーセージ(豚)	321	28.5
魚介類	あんきも	445	41.9
	鮪トロ	352	28.3
	うなぎのかば焼き	293	21.0
	さんま	310	24.6
	ぶり	257	17.6
卵・ 乳製品	卵黄	387	33.5
	生クリーム(乳脂肪性)	433	45.0

食材		カロリー (kcal/100g)	脂肪量 (g/100g)
卵・乳製品	カマンベールチーズ	310	24.7
穀物類	クロワッサン	448	26.8
	デニッシュペストリー	396	20.7
	コーンスナック	526	27.1
	ポテトチップス	554	35.2
ナッツ	マカダミアナッツ	720	76.7
	落花生	562	47.5
	アーモンド	598	54.2
	カシューナッツフライ	576	47.6
その他	油揚げ	386	33.1
	きな粉	437	23.4
	マヨネーズ	703	75.3
	フレンチドレッシング	406	41.9
	オリーブ油	921	100.0
	ごま油	921	100.0
	有塩バター	745	81.0
	マーガリン	758	81.0

弊社製品情報サイト(<https://pharma-navi.bayer.jp/stivarga/patient/>)をご参照ください。



Bayer

資料請求先

バイエル薬品株式会社

大阪市北区梅田2-4-9 〒530-0001

<http://byl.bayer.co.jp/>



ミックス
紙

FSC® C156896

(202304) STI-5.0 (II/HH)

2023年4月作成

PP-STI-JP-0288-01-04

資材番号

STI190801