

イタリア料理研究家  
**小崎 陽一** シェフ  
 こざき よういち  
 イタリア料理教室協会会員  
 日本ソムリエ協会認定ソムリエ  
 「ジャンニ」は小崎シェフの愛称



## 生ハムで巻いたメカジキの カツレツ

1人分  
 カロリー 386kcal | 塩分 2.4g | 脂質 23.8g

### 小崎シェフのひとことメモ

淡泊な白身魚に生ハムを巻くことで、  
 しっかりとした食べごたえとコクが楽しめます。

### 材料(2人分)

- |                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| メカジキ切り身…………… 60g×4切 | トマト(8等分に切る)…………… 中1個 |
| 生ハム(スライス)…………… 4枚   | パセリ(みじん切り)…………… 適量   |
| 薄力粉…………… 適量         | 粉チーズ…………… 適量         |
| 卵(溶き卵)…………… 1個      | レモン…………… 1/2個        |
| パン粉(細目)…………… 適量     | 油・塩…………… 各適量         |

### 作り方

- メカジキに生ハムを巻き、薄力粉をまぶす。溶き卵にくぐらせ、パン粉をまぶす。
- 160°Cに熱した油で、きつね色になるまで揚げる。
- 油を切り、②のカツレツに塩を軽くふり、皿に盛り付ける。
- トマトを飾り、パセリ・粉チーズをふり、カットレモンを添える。



飽和脂肪酸の多い肉ではなく、  
 白身魚を使い、パン粉細目を使用することで  
 油の量を抑えることができます。



## 東京大学大学院教授 佐々木先生のためになる栄養学

### 「食DE健康」コラム②

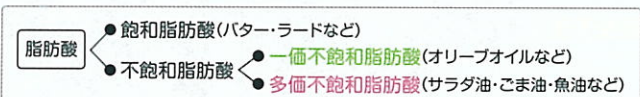
東京大学大学院教授  
**佐々木 敏** 先生  
 ささき とし  
 東京大学大学院医学系研究科  
 社会予防疫学分野教授  
 日本の栄養疫学研究において、  
 中心的役割を担い続ける

**Q** コレステロールが高めなのですが  
 やはり揚げ物は控えたほうがいいでしょうか？

**A** 実は、揚げ物に使われるサラダ油などには  
 血中コレステロールを下げる働きがあります。

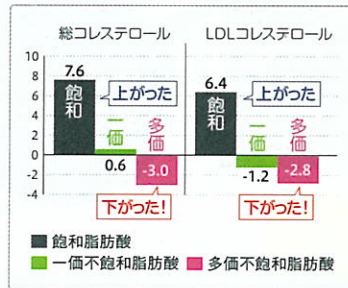
「コレステロールが高いので揚げ物は避けるようにしている」という  
 声をよく聞きますが、それで良いのでしょうか？実は、揚げ物に使われる  
 “あぶら”には血中コレステロールを下げる働きがあるのです。

もちろん、すべての“あぶら”が血中コレステロールを下げるわけでは  
 ありません。“あぶら”の中の脂肪酸は二つに分けられます。一つはバ  
 ターやラードなどに多く含まれる飽和脂肪酸と、もう一つはオリーブオ  
 イルやサラダ油などに含まれる不飽和脂肪酸です。不飽和脂肪酸は  
 さらに二つに分けられ、オリーブオイルなどの一価不飽和脂肪酸と、サ  
 ラダ油・ごま油・魚油などの多価不飽和脂肪酸があります。



これをふまえ、右図をご覧ください。対象者は全員同じカロリーの食事  
 をしました。そのうちの5%を炭水化物から飽和脂肪酸、一価不飽和脂

食事中の炭水化物をいずれかの脂肪酸にかえたときの血中コレステロール濃度(mg/dL)



肪酸、多価不飽和脂肪酸の  
 いずれかに食べかえて血中コ  
 レステロール濃度を測定しま  
 した。総コレステロールも  
 LDL<sup>※</sup>も上昇したのは、飽和  
 脂肪酸だけでした。多価不飽  
 和脂肪酸は下がっています。  
 このように、サラダ油やごま油  
 などの揚げ物に使う“あぶら”

には、血中コレステロールを下げる働きがあります。これらの油で揚げ物を  
 すれば、血中コレステロールの上昇は気にしなくてよいかもしれません。た  
 だし、揚げ物のカロリーは高いので、食べ過ぎないようにしてくださいね。

※LDLとは、「悪玉コレステロール」とも呼ばれており、肝臓から血管にコレステロールを運ぶ働きがあります。

血中コレステロールが気になる方は、サラダ油などの多価不飽和脂肪  
 酸を含む食品より、乳製品や肉類などの飽和脂肪酸を多く含む食品を  
 控えましょう。

[参考文献] Mensink RP, et al. Effect of dietary fatty acids on se-rum lipids and lipoproteins: A meta-analysis of 27 trials. Arterioscler Thromb 1992;12:911-9.

