

知る、つながる、くらし楽しむ。

# mio



## ワクワク♡ インスタ映え弁当

2018 **4**  
TAKE FREE  
無料

mio

「mio」はスペイン語・イタリア語で「私のもの」という意味です。

4月号 発行日 2018年 3月28日

発行所：生活協同組合ユーコープ 埼玉県浦和市中央区桜木町1-1-8 日石ビル2F 22階・23階  
ホームページ：http://www.ucoop.or.jp/  
編集：広報・コミュニケーション推進部 電話：045-305-6126 編集協力・印刷：(株)アイプランネット

5周年 これまでも、これからも  
みなさまに、感謝を込めて

今月のプレゼント  
曲げわっぱの  
お弁当箱  
P.13

●コープライフサービス/家事支援サービス ●好き♡コープ商品/大豆ドライパック ●質問い  
いですか?NEO/紹介で加入するといことがありますか? ●食DE健康 ●mioトク/ユーコープ  
5周年 ●CO-OP共済ニュース/保障の見直し

COOP 生活協同組合ユーコープ  
おうちCO-OP



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



## シーフードと筍の トマトカレー

1人分  
カロリー 519 kcal 塩分 2.5g 脂質 10.4g

### 小崎シェフのひとことメモ

ルーを減らして、トマト缶を使用。ごろっとしたシーフードや筍を入れているので食べ応えも抜群です!

### 材料(3人分)

やりにか(1cmに輪切り).....	150g	玉ねぎ(スライス).....	大1/2個
筍の水煮(食べやすくカット).....	130g	白ワイン.....	100ml
油.....	大さじ1	チキンコンソメスープ.....	200ml
にんにく(みじん切り).....	1/2片	カットトマト(缶).....	200g
唐辛子.....	1本	市販のカレールー.....	2皿分
		ご飯.....	450g(約1.3合)

### 作り方

- 鍋に油、にんにく、唐辛子を入れ弱火にかける。にんにくが少し色付き始めたら玉ねぎ、やりにかを加えて中火で炒める。
- 玉ねぎがしんなりしたら、筍、白ワイン、チキンコンソメスープを加えて約10分煮込む。
- カットマト、カレールーを加えて約5分煮込む。
- 皿にご飯を盛り付け、③のカレーをかける。

※やりにかの代わりに、シーフードミックスでもおいしく作れます。

使ったのはコレ!



CO-OP  
カットマト (400g)

※宅配(左)、店舗(右)でそれぞれ取り扱いしています。



## 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①

東京大学大学院教授  
佐々木 敏 先生  
ささき さとし  
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 ダイエットのために、ご飯やパンの代わりに  
おかずをたくさん食べています。体重は減りますか?

A 体重変化にはほとんど差がありません。

世間では糖質制限ダイエットがはやっていますね。糖質とは、ご飯やパンなど、体内でエネルギーになるものです。普段の食事から主食となる糖質を減らせば確実に体重は減ります。しかし、減らした糖質をタンパク質や脂質で補った場合、体重は減少するのでしょうか?

これらを検証するために海外ではさまざまな研究が行われています。下図は、肥満者をランダムに、「低糖質食を取る群」と、「現時点で健康だと考えられている食事を取る群(対照食群)」の2つのグループに分け、体重の変化を調べた19の研究結果です。

縦軸は体重の変化で、ピンクは「低糖質食群」、緑は「対照食群」です。



図 糖質制限ダイエットの効果(19の研究結果)

もし、「糖質制限ダイエットで痩せる」なら、図中のピンクと緑に明らかな差があるはずですが、2つの群に明らかな差は認められませんでした。つまり、糖質制限の有無は体重の変化にほとんど関係がないと言えます。また、別の研究からは総エネルギー摂取量が同じならば、どの栄養素(糖質、タンパク質、脂質)からエネルギーを取っても体重変化にほとんど差がないという結果が出ました。

糖質制限ダイエットの効果を科学的に調べるのは難しく、まだ研究中で結論は出ていません。流行のって糖質制限ダイエットをするよりも、ご自身の食生活を見直し、取りすぎている栄養素を減らしたほうが効果的かもしれません。

低糖質食を取っても、バランスの良い食事を取っても、体重の減り方に違いはありません。何か取りすぎている栄養素がないか食生活を見直してみましょう。

[参考文献] Naude CE, et al. Low Carbohydrate versus isoenergetic balanced diets for reducing weight and cardiovascular risk: a systematic review and meta-analysis. PLoS One 2014;9:e100652.

毎日の「食」を通じた健康づくりを、ユーコープで一緒に!  
「手軽さ」「おいしさ」「楽しさ」を大切に、ヘルシーなレシピや食の情報共有、イベントなどに取り組んでいます。



ユーコープの2020年ビジョン  
「私たちのありたい姿」  
人と人をつなぎ、  
生きるを支える

# 「健康と食生活、気になりますか?」

組合員に聞きました



ユーコープでは「健康と食生活に関するアンケート」\*を実施しました。その結果、ユーコープ組合員は、組合員でない人より、健康と食生活への関心が高いことが分かりました。組合員626人のアンケート結果を見てみましょう。

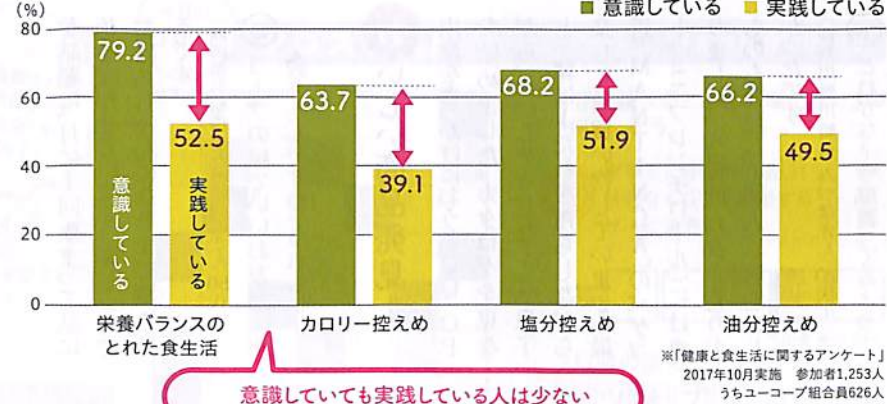
**Q.1** 健康に関して「不安」を感じることはありますか?



**Q.2** 自分や家族の健康のために、食生活を今後改善したいと思っていますか?



**Q.3** 食生活に関する以下の点について、どの程度意識し、実践できていると思いますか?



そこで

ユーコープは「食DE健康」の取り組みを始めます!

## 食DE健康

毎日の「食」を通じた健康づくりを、ユーコープで一緒に! 「手軽さ」「おいしさ」「楽しさ」を大切に、ヘルシーなレシピや食の情報共有、イベントなどに取り組んでいきます。

佐々木先生と小崎シェフがタッグを組み、栄養疫学の理論に基づいた「食DE健康」レシピを提案します。

### 栄養疫学の第一人者によるコラム

東京大学大学院教授  
**佐々木 敏** 先生  
ささき さとし  
東京大学大学院医学系研究科社会予防疫学分野教授  
女子栄養大学客員教授  
医師、医学博士  
日本の栄養疫学研究において中心的役割を担い続ける。



毎月mioに掲載! 佐々木先生のために栄養学

### 話題のイタリアンシェフによるレシピ

イタリア料理研究家  
**小崎 陽一** シェフ  
こざき よういち  
都内レストランにてソムリエ、コックの両方を経験し  
2007年3月に東麻布にある「クッチーナ ジャンニ」  
料理教室兼プライベートレストランをオープン。  
2018年1月に長男が誕生。  
趣味はホットヨガ、ランニング。



毎月mioとme-mottoに掲載!

その他、クッキングショーや健康イベント情報を「食DE健康」情報サイトでお届けする予定です。

### クッキングショー・健康イベント

小崎シェフを招いたクッキングショーや健康と食生活に関する講演会、BDHQ<sup>®</sup>体験、店舗での健康イベントなどを各地で開催します。  
(各イベントの開催日程・会場・内容などは、ぶらすmioや「食DE健康」情報サイトでお知らせします)

※BDHQ (簡易型自記式食事歴法質問票)  
最近1カ月の食習慣(食事の取り方)調査票に記入すると、あなたの食べ方の特徴や食事の改善点などが分かります。  
イベント会場などで体験できます。

### 「食DE健康」情報サイト 毎月更新

「食DE健康」に関する最新の情報、イベント情報、mioなどで紹介したコラムやレシピなどを掲載しています。



# うちの食生活

## 今のままで大丈夫???

肥満  
コレステロール  
血圧

健康に関する情報はあふれていますが、正しい情報かどうか判断するのは難しく、何から取り入れればよいか迷いますよね。そこで、東京大学大学院教授の佐々木先生にお話を聞いてみました。

流行の食べ物やダイエットに飛びついていませんか?

あなたは「好きなものだけ食べて10キロ痩せる脅威のダイエット法」を信じますか? 「マイナス5歳肌の魔法の食べ物」とか、「すべての病気は〇〇の食べ過ぎが原因だった」といったタイトルにひかれたりはしませんか? そして、はやっているから...と自分でもちょっとやってみようと思ったことはありませんか?

でも、人の体はおもちゃでも使い捨ての試供品でもありません。本当かどうか分からないことを簡単に信じてしまったり、「自分の体を使って」ちょっと試してみようと考えたりするのは、命や人の健康を軽んじる危ない行動だとぼくは思います。

ワインと心筋梗塞予防の関係の例について見てみましょう。  
突然ですが、あなたは以下の解釈をどう思われますか?

「ワインは心筋梗塞予防に良い」  
説のマジック

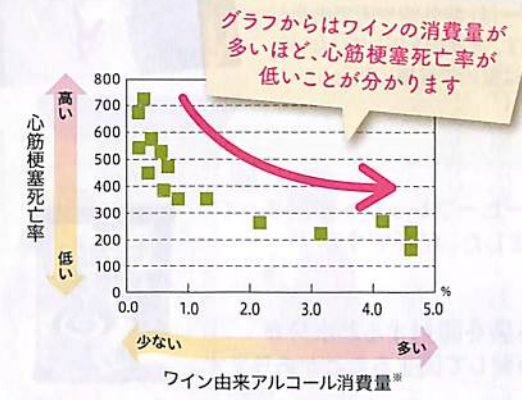


図1 西ヨーロッパ15カ国における男性(45~74歳)の心筋梗塞死亡率(人口10万人あたり)とワイン由来アルコール消費量との関連  
※ 全消費エネルギー量に対するワイン由来アルコール消費量のエネルギーの割合

「ワインをたくさん飲んでる国の人は心筋梗塞による死亡率が低い」というニュースを見たよ。今日からワインを飲んで心筋梗塞予防だ!

確かに、そういった研究報告はあります。しかし、ちょっと待ってください。その研究は私たち日本人にも当てはまるのでしょうか? 図1を見てみましょう。

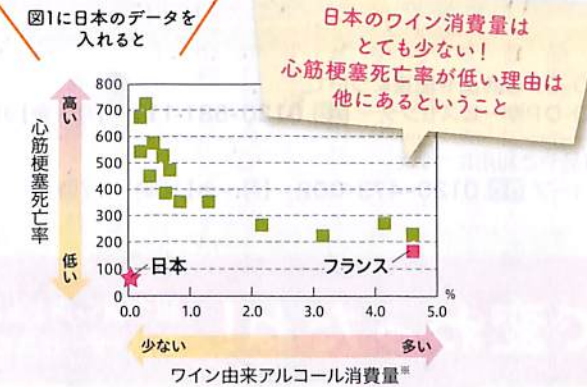


図2 西ヨーロッパ15カ国における男性(45~74歳)の心筋梗塞死亡率(人口10万人あたり)とワイン由来アルコール消費量との関連  
※ 全消費エネルギー量に対するワイン由来アルコール消費量のエネルギーの割合

この図でもっとも死亡率が低いフランスの半分以下です。つまり、日本人はワイン以外に心筋梗塞を予防する何かがあり、それはワイン以上に大きな力をもっているらしいと分かります。この結果を踏まえると、「今日からワインで心筋梗塞予防!」は日本人にはあまり当てはまらないと言えます。

西ヨーロッパ15カ国における男性(45~74歳)の心筋梗塞死亡率と、ワイン由来アルコール消費量の関連を示すものです。縦軸は人口10万人あたりの心筋梗塞による死亡率、横軸はワインの消費量です。  
ワインの消費量が多いほど、心筋梗塞による死亡率が低いことが分かります。それでは図2を見てください。不思議なことに、図1に日本を加えると、日本はワインの消費量が少ないにもかかわらず、心筋梗塞による死亡率が低いことが分かります。

### 佐々木先生の著書ご紹介



佐々木 敏の栄養データはこう読む!  
(女子栄養大学出版部)  
本体2,500円 (参考税込2,700円)  
4月3週「かるなび」  
店舗をご利用の方は書店でお求めください。



東京大学大学院教授  
**佐々木 敏** 先生  
ささき さとし

「和食」は本当に健康食か? ダイエットは糖質か脂質か? 栄養健康情報はなぜゆがむのか? 「根拠に基づいた栄養学」がその問いに答えます。日本の栄養疫学研究をリードし、未来を切り開く佐々木敏先生が、疫学研究データから食べ物(栄養)と健康のつながりを解説します。

科学的根拠に基づく情報を毎月発信していきます  
このように、根拠に基づいた信ぴょう性の高い複数の研究結果から得られる、食と健康に関する情報を毎月少しずつ読みといていきましょう。裏表紙のコラムもぜひご覧ください。