

イタリア料理研究家
小崎 陽一 シェフ
ごさき 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



管理栄養士から
ここが
ポイント!

さばは飽和脂肪酸が少ないうえ、EPAやDHAなどの不飽和脂肪酸が多く含まれているため、血中コレステロールの低減が期待できます。

さばの塩焼き パプリカとトマトのアラビアータソース

1人分 カロリー	塩分	脂質
413 kcal	1.8 g	29.3 g

小崎シェフのひとことメモ

さばの塩焼きをイタリアンに仕上げました。さっぱりとしたトマトの酸味と唐辛子の辛さが夏には最適の組み合わせです。

材料(2人分)

さば切り身	100g×2切	玉ねぎ(1cm角に切る)	1/3個
オリーブオイル	大さじ2	パプリカ黄(1cm角に切る)	1個
にんにく(みじん切り)	1/2片	カットトマト(缶)	200g
赤唐辛子 (種を取り、小口切りにする)	1本	パセリ(みじん切り)	適量
		塩	適量

作り方

- ① さばに塩をふり、熱したフライパンにオリーブオイル(大さじ1)を引き皮目から両面を焼き、皿に取る。
- ② フライパンに、オリーブオイル(大さじ1)とにんにく・赤唐辛子を入れ、弱火にかける。
- ③ にんにくが少し色付き始めたら、玉ねぎ・パプリカを加え中火でしんなりするまで炒め、カットトマトを加えて軽く煮込み、塩で味を調える。
- ④ ①に③をかけパセリを散らす。



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③

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

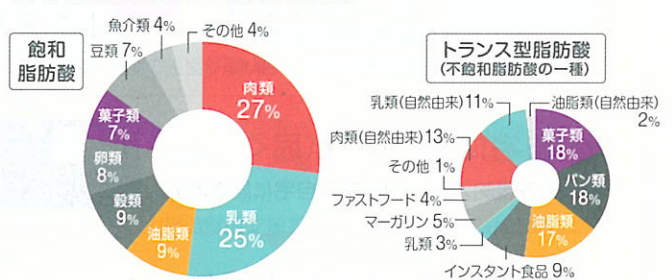
Q トランス型脂肪酸は健康によくないと聞きました。控えたほうがよいのでしょうか。

A 血中コレステロールを上げる結果も報告されていますが、日本人は気にするほど摂取していません。

トランス型脂肪酸は10年ほど前に話題になり、多く含まれているマーガリンなどを控えた人もいます。確かに血中コレステロールを上げるという研究結果も報告されています。しかし日本人は気にするほどトランス型脂肪酸を過剰摂取しておらず、それより注意すべきことがあります。

トランス型脂肪酸は不飽和脂肪酸の一種で、マーガリンやショートニングなどの加工油脂を作る際にできるものです。LDLコレステロール*を増やし心筋梗塞などの原因となる飽和脂肪酸とトランス型脂肪酸のどちらが健康に良くないかを調べる研究が世界中で行われました。飽和脂肪酸、トランス型脂肪酸をそれぞれ同量摂取したときの血中コレステロールの変化を観察したところ、トランス型脂肪酸のほうがLDLコレステロールの割合が多くなりました。また、ある調査では、日本人はトランス型脂肪酸より飽和脂肪酸を多く摂取しているというデータが出ました。右上の図は日本

日本人の飽和脂肪酸とトランス型脂肪酸の摂取源



人の飽和脂肪酸とトランス型脂肪酸の摂取源です。飽和脂肪酸を多く取っているため、トランス型脂肪酸より大きく表示しています。全体的にみると、肉類と乳類、油脂類、菓子類が多いですね。健康のためにはトランス型脂肪酸だけ気をつけるより、飽和脂肪酸を含んだこれらの食品の過剰摂取に気をつけたほうが良さそうです。

トランス型脂肪酸も飽和脂肪酸もLDLコレステロールを上げますが、日本人は飽和脂肪酸をより多くとっています。トランス型脂肪酸を控える前に、肉類・乳類など飽和脂肪酸を取りすぎないか見直しましょう。

*LDLコレステロールとは、「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。

【参考文献】Sasaki S, et al. J Epidemiol 1999;9:190-207. Yamada M, et al J Epidemiol 2010;20:119-127.

はじめよう！ つづりよう！ 毎日の「食」を通じた健康づくりを、ユーコープで一緒に！
食DE健康 「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
～私たちのやりたい姿～

人と人をつなぎ、
生きるを支える

