

毎日続けることに意味がある!



“健康な食生活” 続けていますか?



毎日の「食」を通じた健康づくりに役立つ情報をお届けしている「食DE健康」。

栄養疫学の理論に基づいて、これまで脂質の種類やとり方についてお伝えしてきました。

控えるべき“あぶら”やコレステロールとの関係などの知識を健康的な食生活に生かしていきたいですね。

mio4月号からお伝えしている「食DE健康」へ寄せられた組合員の「声」をご紹介します。

佐々木先生の栄養学のお話は大変興味深く、正しい知識を習得してすぐに改善、実践ができそうで今後も楽しみです。小崎シェフの料理もeasyなのに旬とともに“おいしそう”です。

(60代 女性)

佐々木先生のためになる栄養学「食DE健康」コラム、とてもおもしろかったです。なんだかよく分かりませんが安心(笑)。次号も楽しみです。おいしく食べて健康でたいです。でも甘いものの食べ過ぎはやっぱり良くないですね。(60代 女性)

夫が糖質制限ダイエットをしています。やり方が極端なので、「食DE健康」コラムを参考に、食生活を見直していきたいです。これからもコラムを楽しみにしています。

(40代 女性)

mio4月号の裏表紙に掲載されていた「シーフードと筍(たけのこ)のトマトカレー」を作りました。トマトの酸味とシーフードがよくあい、筍のシャキシャキ感も楽しんでおいしかったです!家族からまた作って〜とリクエストされました♪ (30代 女性)

日頃から食生活や健康について関心の高い方が多くいらっしゃるようです。

そんな声を聞いたナビゲーター役の佐々木先生、小崎シェフはどのような感想を持たれたのでしょうか。

おふたりにインタビューをしました!



東京大学大学院教授
ささき さとし
佐々木 敏 先生

世の中に食べ物と健康の情報はあふれていますが、正しいものは意外なほど少ないのが現状です。mioでは正しくて分かりやすく、そして、実践しやすい情報をお届けできるように努めていきます。
ご期待・ご活用ください。

佐々木先生のご意見を参考に、イタリア料理を皆さまに手軽に、楽しく、おいしく、健康に食べていただけるレシピをお届けしていきたいと考えています。時には旬の食材を使ったものも掲載しますので、ぜひご家庭で作っていただいで皆さまで味わってもらえたらと思います。



イタリア料理研究家
こさき よういち
小崎 陽一 シェフ

これからも「食DE健康」を通じてさまざまな情報を発信していきますので
楽しみにお待ちください!

食DE健康 とは

「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、「食」を通じた健康づくりに対するユーコープの取り組みです。mioでは、東京大学大学院教授・佐々木敏先生と、イタリア料理研究家の小崎陽一シェフがタッグを組んで、栄養疫学に基づいた「食DE健康」レシピやコラムなど情報をお届けしています。

イベント

料理教室や健康と食生活に関する講演会、BDHQ®体験、店舗での健康イベントなどを各地で開催。

※BDHQ(簡易型自記式食事歴法費問票)＝最近1か月の食習慣(食事のとり方)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。





減塩生活を始めましょう!

脂質に続いて、塩分やカリウム、カルシウムなどの微量栄養素について、東京大学大学院教授・佐々木敏先生に聞いてみました。微量だけど大切な栄養素の正しい知識については、毎号の「食DE健康」コラムでお届けしていきます。今回は、食生活の中でも減らす必要性が叫ばれている「塩分」について、そもそもなぜ減塩が必要なのか、とり過ぎるとどうなるのか、基本を学んでおきましょう。

日本人は塩味が好き?

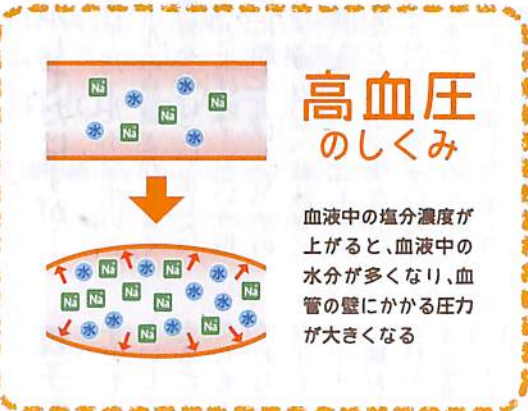


世界30カ国52地域で行われた食塩摂取量と血圧の関連を探る大規模な研究によると、世界の中で最も多く食塩を摂取するのが東北アジア(中国北部、韓国、日本)です。日本は世界で最も血圧が高い地域の代表ということになります。この地域では食品を塩漬けにして保存する伝統的な知恵が伝わっており、塩味嗜好を残しているのです。しかし、冷凍・冷蔵技術が普及した現在では本来の役割をほぼ終え、高血圧という困った病気だけが残されてしまいました。

塩分と高血圧のしくみ



私たちが摂取した食塩(塩化ナトリウム)は、水に溶けてナトリウムイオンと塩素イオンになり、血液中を流れて体のあちこちで使われたあと、余分なものが腎臓でろ過されて尿中に捨てられ、一部は汗に混じって体から出ていきます。ナトリウムが過剰だと、血液中の浸透圧を一定に保つために、体は血液中の水分を増やします。結果的に血液の量が増え、血管の壁にかかる圧力が高くなります(図)。これが高血圧です。



高血圧のしくみ

血液中の塩分濃度が上がると、血液中の水分が多くなり、血管の壁にかかる圧力が大きくなる

食塩のとりすぎは運動不足より健康被害が大きい!?



2011年の国際連合の発表によれば、減塩は禁煙に次いで、生活習慣病対策のために世界がとるべき行動の第2位とされています。そして驚くべきことに、他のすべての食習慣や運動、肥満などを足した合計よりも、食塩の健康被害のほうが大きいのです。健康的な食習慣を考えるうえで、減塩はそれほどの重要性を持っているということです。ぜひ今日から、減塩生活を始めてください。

さまざまな生活習慣病の要因になります。高血圧から大きな病気を招かないためにも、生活習慣病の予防策として日頃の減塩がすすめられるのです。

減塩のコツ

新鮮な食材の持ち味を生かす



香辛料、香味野菜、果物の酸味を利用する



むやみに調味料を使わない



麺類の汁は残す

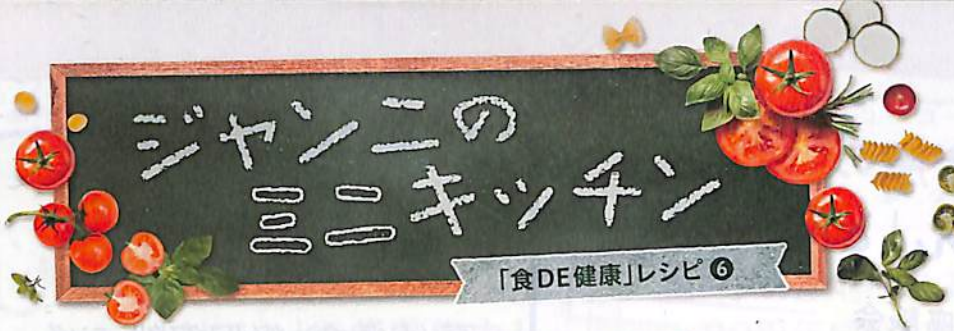


(日本高血圧学会減塩委員会資料より抜粋)

減塩

9月号から、裏表紙にをテーマにした佐々木先生のコラムを連載します。

ぜひご覧ください。



イタリア料理研究家
小崎 陽一 シェフ
 こさき 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!

レモンマスタードソースは、塩分が低くてもさわやかな酸味で真鯛のうま味を引き立てます。

真鯛のソテー

1人分 [カロリー 280kcal | 塩分 0.6g | 脂質 21.1g]

小崎シェフのひとことメモ

塩の量の計り方は、親指と人さし指でつまんだ量がおおよそ0.3g~0.6gとなります。ただし、個人差があるので何回か計ってみて自分の感覚をつかむようにしましょう。

材料(2人分)

真鯛の切り身…………… 70g×2切	練りマスタード…………… 5g
トマト…………… 1個	オリーブオイル…………… 35mℓ
イタリアンパセリ(みじん切り)… 適量	塩…………… 0.8g
レモン果汁…………… 10mℓ	※魚の重量比の約0.6%程度
	ブラックペッパー…………… 適量

作り方

- ① 真鯛に軽く塩・ブラックペッパーをふり、熱したフライパンにオリーブオイル(15mℓ)を入れて皮目から両面焼く。
- ② トマトを一口大に切る。
- ③ ボウルにレモン果汁・練りマスタード・残りのオリーブオイルを入れ、よく混ぜてレモンマスタードソースを作る。
- ④ 皿に真鯛・トマトを盛り付け、③のソースを回しかけ、イタリアンパセリを散らす。



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⑥

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 1日にどのくらいの塩分量を目標にとればよいですか?

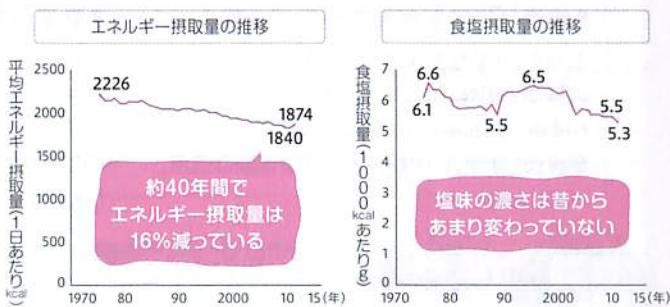
A 男性8g未満、女性7g未満が目標量です。

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準」2015年版)

日本では毎年、国民の身体状況や栄養素摂取量などを調べ続けています(国民健康・栄養調査)。1日あたりの平均食塩摂取量の推移は、1970年代に約14gだったものが、近年では10gにまで下がりました。過去40年間で減塩はかなり進んだように見えます。しかし、この間、ライフスタイルも大きく変わり、エネルギー摂取量も約16%減っているのです。図のように、1000kcalあたりの食塩摂取量、つまり塩味の濃さという点で見ると、2002年までほぼ6gで推移していて、減塩はあまり進まなかったと考えられます。

日本の「おせち料理」などに見られるように、現在ほど冷蔵・冷凍技術が普及していなかった時代、塩は食品を腐敗から守る天然の防腐剤の役割を果たしていました。しかし、世界にはほとんど食塩を使わないノーソルト・カルチャーの民族もいて、人間が健康に生きていくために摂取しなければならない必要量は1.5gと推定

■日本人のエネルギー摂取量と食塩摂取量の推移



されています。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2015年版)」では1日あたり男性8g未満、女性7g未満が目標と定められています。これは現状や食文化から実現の可能性を考慮して決められた「目標量」です。まずはこれをクリアし、できればもっと少なく体にやさしい摂取量5~6gを目指すのが望ましいでしょう。

料理を作るときに、使う塩の量をしっかりと把握したうえで調理することを心がけましょう。

【参考文献】厚生労働省 国民栄養調査ならびに国民健康・栄養調査の報告書

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
 ~私たちの暮りたい世~

人と人をつなぎ、
 生きるを支える

