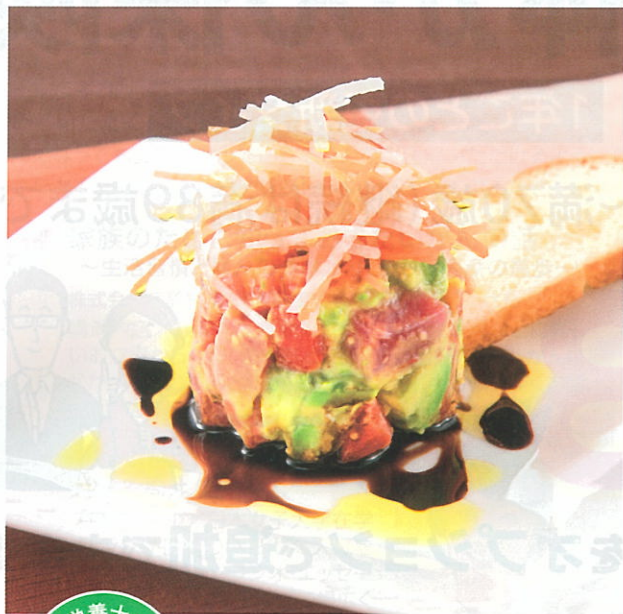


イタリア料理研究家  
**小崎 陽一** シェフ  
 こざき よういち  
 イタリア料理教室協会会員  
 日本ソムリエ協会認定ソムリエ  
 「ジャンニ」は小崎シェフの愛称



管理栄養士から  
**ここがポイント!**

レモンとバルサミコ酢の酸味がおいしさを引き立たせるので、しょうゆを使わなくてもおいしくいただけます。

## まぐろとアボカドのタルタル

1人分 [ カロリー 276 kcal | 塩分 0.55 g | 脂質 22.0 g ]

### 小崎シェフのひとことメモ

さっぱりとしたまぐろの赤身に濃厚なアボカドを組み合わせることでコクのある味わいが楽しめます。フォカッチャなどを添えていただくのがおすすめです。

### 材料(2人分)

まぐろ(8mm角に切る)..... 80g	セロリ(千切り)※大根でも代用可..... 10g
アボカド(8mm角に切る)..... 1/2個	バルサミコ酢..... 適量
ミディトマト(種を取り8mm角に切る)..... 1/2個	レモン汁..... 1/8個分
きゅうりのピクルス(粗みじん切り)..... 1本分	オリーブオイル..... 大さじ2
にんじん(千切り)..... 10g	塩..... 0.8g
	※まぐろ・アボカドの重量比の約0.6%程度
	ブラックペッパー..... 適量

### 作り方

- 1 アボカドの1/3の量を裏ごしし、ペースト状にする。にんじんとセロリは水にさらしておく。
- 2 ボウルにまぐろ・アボカド・アボカドのペースト・トマト・きゅうりのピクルス・レモン汁・オリーブオイル(大さじ1)を加えて混ぜ合わせ、塩・ブラックペッパーで味を調える。
- 3 直径6cmの型に②を入れて皿に盛り付け、上に①のにんじん・セロリを飾り、皿の周りにバルサミコ酢、オリーブオイル(大さじ1)を回しかける。



## 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 7

東京大学大学院教授  
**佐々木 敏** 先生  
 ささき ざとし  
 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

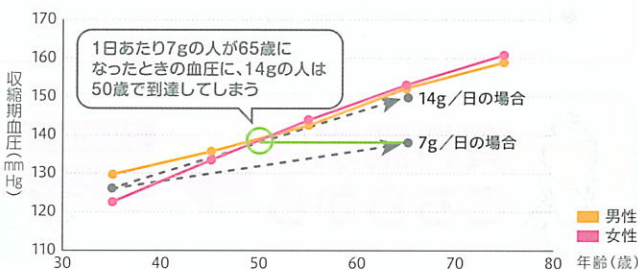
## Q 私は高血圧ではありませんが、減塩は必要でしょうか?

### A 毎日少しずつ、地道に減塩を続けましょう。

世界32カ国から選んだ52地域に住む約1万人を対象として、各地域の平均的な食塩摂取量と加齢による血圧上昇量の相関を調べた研究があります。これによると、食塩と血圧の上昇には密接な関係があり、年をとると血圧が上がるのは自然な加齢現象ではなく、長い期間に摂取した食塩量が大きな影響を及ぼしていることが分かりました。各地域のばらつきを補正して計算すると、1日あたり1gの食塩摂取で1歳年をとると0.058mmHg血圧が上がる計算になります。つまり、塩分を1日に10g摂取している人は10年で血圧がおよそ6mmHg上がると推測できます。

これを日本人に当てはめて考えてみましょう。図の実線部分は、日本人の血圧が加齢によってどのように上がるかを調べた結果です。30歳くらいから加齢に比例して徐々に上がっていくことが分かります。図の破線部分は、仮にあなたが35歳で収縮期血圧(上の血圧)が126mmHgとして、塩分を1日あたり14gとっていると仮定すると、30年後には150mmHgと予想され、立派な高血圧症\*になります。一方、1日あたり7gを30年間続けた場合は138mmHgと正常範囲内にとどまりま

■食塩摂取量の違いがその後の血圧上昇に与える影響についての試算



す。「たった12mmHgの差か」とがっかりされたかもしれませんが、もし14gを食べ続けていたら50歳で超えてしまうはずの血圧に、7gなら65歳でようやく到達します。生涯にわたる減塩がいかに大切かお分かりいただけるでしょう。

\*くり返して測っても血圧が正常より高い場合をいいます。診察室でのくり返しの測定で最高血圧が140mmHg以上、あるいは最低血圧が90mmHg以上の場合をいいます。

減塩は1日に何gと考えるものではなく、長い年月の積み重ねで考えてみましょう。おいしくて味の決め手になる塩。毎日少しずつ、地道に節約。「減塩」というよりも「節塩」というほうがよいかもかもしれません。

[参考文献] Intersalt Cooperative Research Group. Intersaltan international study of electrolyte excretion and blood pressure. Results for 24hour uri-nary sodium and potassium excretion.BM J 1988;297:319-28. 第5次循環器疾患基礎調査結果の概要付表中の昭和46年調査の数値から

はじめよう! つづきよう! 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  
 ~私たちのありたい姿~

人と人をつなぎ、  
 生きるを支える



ユーコープ