

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!

香辛料のカレー粉を使うことで香りや辛みでアクセントがつくので、それほど塩味がなくてもおいしくお召し上がりいただけます。

## 豚ひき肉とかぶの カレー風味スパゲッティ

1人分	カロリー 577kcal	塩分* 0.9g	脂質 23.3g
-----	-----------------	-------------	-------------

\*スパゲッティをゆでる際の塩は除く

### 小崎シェフのひとことメモ

カレー粉のスパイス感でしっかりと味を感じられ、チキンコンソメスープや粉チーズを使うことで、塩は豚ひき肉にふる程度でもおいしくいただけます。

### 材料(2人分)

- スパゲッティ…………… 160g
- にんにく(みじん切り)…………… 1/2片
- オリーブオイル…………… 大さじ2
- 豚ひき肉…………… 100g
- かぶ(皮をむき、厚めにスライス)…………… 2個

- カレー粉…………… 小さじ1
  - 白ワイン…………… 30ml
  - チキンコンソメスープ…………… 120ml
  - 粉チーズ…………… 6g程度
  - パセリ(みじん切り)…………… 適量
  - 塩…………… 0.8g
- ※豚ひき肉の総重量の0.8%程度

### 作り方

- 鍋にお湯を沸かし、塩(分量外)を加えてスパゲッティをゆでる。
- 豚ひき肉に塩をふる。
- フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを加えて弱火にかける。
- にんにくが色づきはじめたら、豚ひき肉・カレー粉を加えてサッと炒め、かぶを入れてさらに炒める。
- ④に白ワイン・チキンコンソメスープを加えて煮詰める。
- ゆで上がったスパゲッティを⑤のフライパンに加え、ソースの濃度を調整し、粉チーズを加えて混ぜ合わせる。
- 器に盛り付け、パセリをふる。



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⑧

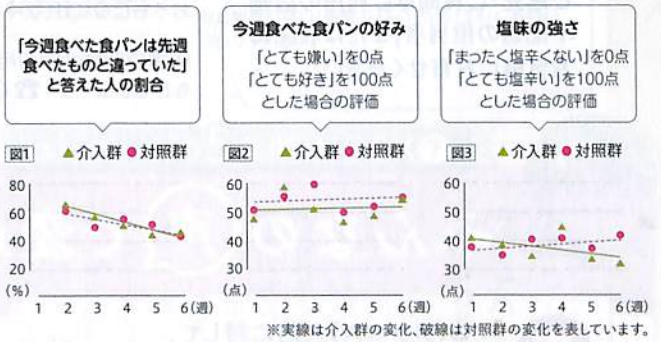
東京大学大学院教授  
佐々木 敏  
ささき さとし  
東京大学大学院医学系研究科  
社会予防疫学分野教授  
日本の栄養疫学研究において、  
中心的役割を担い続ける

Q 減塩料理は「物足りない」と言われてしまいます。

A 少しずつ段階的に食塩を減らすのがコツです。

健康のために減塩は欠かせない、と分かっていても「おいしくなければ食べたくない」というのが健康な人の本音ではないでしょうか。しかし、「減塩食はまずい」と思い込んでいるだけで必ずしも事実ではないこともあります。

食パンに含まれる塩を少しずつ減らしていったら、どのくらいで気付くかを調べたオーストラリアの研究があります。食パンの塩味がうすくなっていく群(介入群)\*と同じ食パンを食べ続ける群(対照群)に分け、どちらのパンを食べているかは知らされずに6週間にわたって各週の初日に1週間分の食パンを与えられたというものです。図1のように、両群とも研究前半では半分以上の人が、研究後半でも半分近い人が「今週食べた食パンは先週食べたものとは違う」と答えています。これは両群ともに「自分はパンの食塩を減らす研究に参加している」という心理が働いているからでしょう。さらに図2、図3のように食パンへの好みも、塩味への評価も両群に違いはありませんでした。この結果は、食塩を段階的に減らしていけば、少なくとも25%減



減塩した食パンを食べた群(介入群)\*と減塩しない食パンを食べた群(対照群)では3つの質問とも違いはありませんでした。

\*食パンの食塩濃度を1週目は100g中2.0g、2週目は1.9gと段階的に減らし、6週目では1.5gにしました。では気付かれないし、おいしくないと感じないことを示しています。さっそく今日から調理や調味を工夫して、少しずつ塩分を減らしてみませんか。

塩味の好みは日ごろからの食習慣とおおいに関係しているので、段階的に少量ずつ減らしていけば気付かない。減塩は工夫して長期戦で取り組みよう。

[参考文献] Girgis S.et al.A one-quarter reduction in the salt content of bread can be made without detection. Eur J Clin Nutr 2003;57:616-20.



はじめよう、つづけてよう。毎日の「食」を通じた健康づくりを、ユーコープで一緒に！  
「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。

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

