

「食DE健康」レシピ⑨

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



彩り野菜を詰めた 鶏肉のロースト

1人分 | カロリー 624kcal | 塩分 1.6g | 脂質 48.4g

小崎シェフのひとことメモ

アルミホイルに包んで30分休ませることで中の肉汁が落ち着き、しっとり、ジューシーな仕上がりになります。

材料(2人分)

鶏モモ肉……………1枚(300g程度) オリーブオイル……………大さじ3
 鶏ムネひき肉……………150g 塩……………2.4g程度
 パプリカ(粗く刻む)……………50g ブラックペッパー……………適量
 ズッキーニ(粗く刻む)……………50g
 ※いんげんでも可

作り方

- ① ボウルに鶏ムネひき肉と塩少々(分量外)・ブラックペッパーを加え、よく混ぜる。
- ② ①にパプリカ・ズッキーニを加え混ぜる。
- ③ 鶏モモ肉の両面に塩をふり、皮を下にして広げ、②を中央にのせる。
- ④ ③を手前から巻き、タコ糸で縛る。
- ⑤ フライパンを熱してオリーブオイル(大さじ1)を加え、中火で④の全体を焼き付ける。
- ⑥ 天板に移し、180°Cに予熱したオーブンで30分焼く。
- ⑦ ⑥をオーブンから取り出してアルミホイルで包み、30分休ませる。
- ⑧ アルミホイルをはがして切り分け、器に盛ってオリーブオイル(大さじ2)を回しかける。

管理栄養士から
ここがポイント!

鶏肉にふる塩は肉の総重量の0.8%~1%程度が目安です。300gの場合は、2.4g~3gとなります。たまには使う塩をしっかりと量ったうえで調理してみましょう。

家庭での量り方のめやす

塩2g… 小さじ約1/3
 塩3g… 小さじ約1/2



東京大学大学院教授

佐々木先生のためになる栄養学

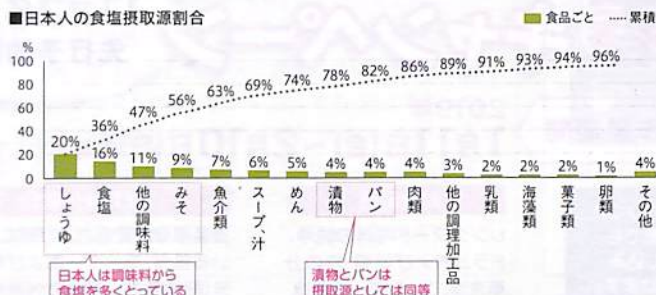
「食DE健康」コラム⑨

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 漬物を控えれば塩分摂取量を減らせますか?

A 隠れた食塩にも注意しましょう。

日本人は何から塩をとっているかご存じでしょうか。グラフは47都道府県のうち23地域に住む成人男女392人の食塩摂取源割合を調べた結果です。しょうゆ、食塩(調理に使った塩も含む)、みそ、他の調味料(だしや風味調味料)などから多く塩をとっていること



が分かります。一方、「塩といえば漬物」というイメージのある漬物の順位は意外に低く、パンと同じです。漬物とパンが同じ塩分量というわけではありませんが、減塩という観点でみれば漬物とパンは同等ということの意味しています。

パンは生地を作るときに少しだけ食塩を加えるため、ほぼ均等に食塩が含まれています。塩味は、舌の表面に並んだ味蕾という小さな器官に、食塩(塩化ナトリウム)が付着することで感じます。パン生地に均等に溶け込んだ食塩は味蕾に付着しにくく、塩味を感じにくいですが、体の中に入ってしまうと血圧を上げます。

このように、塩には味わう塩と隠れた塩があり、双方からの減塩が必要です。一つの食品だけを減らすのではなく、食生活全体の中でバランスをとりながら、おいしく健康な食事を心がけましょう。

日本人はしょうゆやみそなどの調味料から多くの塩分をとっていますが、隠れた塩分も考慮しながら、食生活全体をバランスよく組み立てましょう。

【参考文献】Asakura K, et al. Sodium sources in the Japanese diet: difference between generations and sexes. Public Health Nutr 2016;19:2011-23.

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!
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

