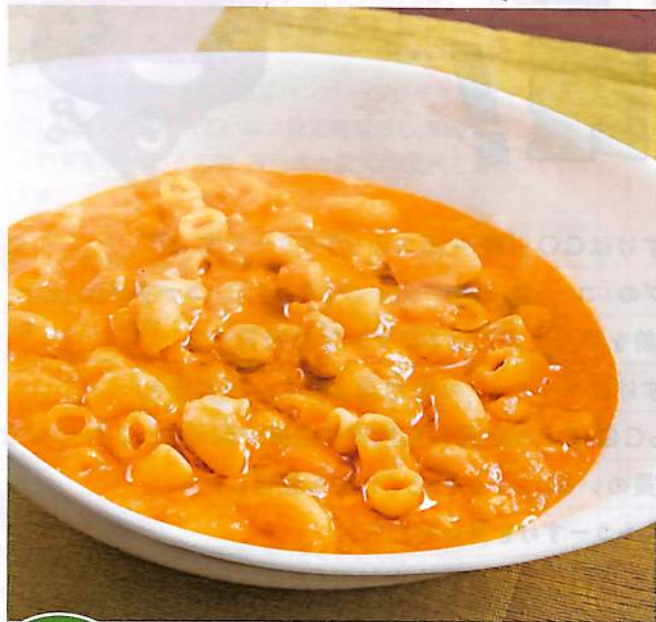


「食DE健康」レシピ⑩

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!

大豆はさまざまな栄養素がバランスよくとれるだけでなく、血圧を下げる効果が期待できるカリウムも多く含まれています。CO-OP大豆ドライパック1缶あたりの食塩相当量は0g、カリウムは1000mgと減塩に気を使っている方に大変おすすめです。

大豆とマカロニの スープ

1人分 [カロリー 540 kcal | 塩分 1.35 g | 脂質 25.9 g]

小崎シェフのひとことメモ

大豆の素朴な味が楽しめるマカロニ入りのスープです。大豆の半量をペースト状にすることで大豆をしっかり味わっていただけます。

材料(2人分)

大豆ドライパック …… 280g (2缶)	ホールトマト(缶詰) …… 150g
玉ねぎ(スライス) …… 1/2個	水 …… 500ml
にんじん(スライス) …… 1/3本	固形コンソメ …… 1個
セロリ(スライス) …… 1/3本	マカロニ …… 40g
にんにく(スライス) …… 1片	塩 …… 1g程度
オリーブオイル …… 大さじ2	ブラックペッパー …… 適量

作り方

- 鍋にオリーブオイル(大さじ1)・にんにくを入れ、弱火で炒める。
- にんにくが少し色付きはじめたら玉ねぎ・にんじん・セロリを入れ、中火で炒める。
- ②の野菜がしんなりしたら半量の大豆・ホールトマト・固形コンソメを加え、約20分煮る。
- ③をミキサーに入れてペースト状にする。
- ④を鍋に戻し、残りの大豆・マカロニ・水を加え、マカロニがやわらかくなるまで煮る。
- 塩・ブラックペッパーで味を調え、器に盛り付けてオリーブオイル(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⑩

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 血圧と塩分・カリウムの関係を教えてください。

A 塩分は血圧を上げ、カリウムは血圧を下げる作用があります。

食塩が血圧を上げるのに対して、血圧を下げる、または上げない方向に働いてくれるありがたい栄養素がカリウムです。

「カリウムは野菜と果物に豊富」と覚えている人もいますが、実は、カリウムはどの食品にもほぼまんべんなく含まれています。動物でも植物でも、細胞の中を満たす細胞内液のミネラルの主成分がカリウムだからです。ただし、100kcalあたりで一緒にとれるカリウムという観点で見ると、500mgを超える食品の多くは野菜です。つまりエネルギーをとり過ぎずにカリウムをとるには野菜がおすすめです。

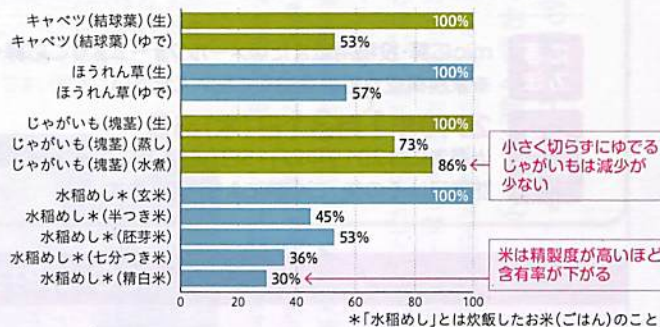
日本は野菜と果物の合計摂取量では世界で第2位ですが、尿へのカリウムの排泄量(この量から正確なカリウムの摂取量が分かる)を調べると、世界の中でも少なめなようです。日本人は、食べているはずの野菜・果物の量に比べて実際には有効にカリウムを摂取していないことになります。

これはなぜでしょうか。カリウムは水溶性なので、野菜を水に浸すと水に溶け出します。皮をむいてさいの目や薄切りにしてゆでれば表面積が増えてさらに溶け出しやすくなるでしょう。カリウムの溶け出したゆで汁を捨ててしまう習慣もあります。また、米などの穀物も精製するとカリウムが大幅

に減ってしまいます。こうした日本人の調理習慣や食の好みから考えると、カリウムはとりにくい栄養素なのかもしれません。どんな食品からもカリウムをとることはできますが、少しだけ工夫する必要があります。

■調理によるカリウム含有量の変化

「キャベツ」「ほうれん草」「じゃがいも」は(生)を100%としたときのそれぞれの含有量
「水稲めし」は(玄米)を100%としたときのそれぞれの含有量



小さく切らずにゆでる
じゃがいもは減少が
少ない

米は精製度が高いほど
含有率が下がる

どの食品にもほぼまんべんなく含まれているカリウムですが、調理方法などで減ってしまい、日本人にとってとりにくい栄養素でもあるようです。カリウムを摂取するには少しだけ工夫が必要ですね。

【参考文献】「日本食品標準成分表2010」

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きます。

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



ユーコープ