



「食DE健康」レシピ⑫

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!

乳製品以外でカルシウムをとる場合は、小松菜などの野菜類や油揚げなどの豆類加工品がおすすです。動物性食品を使用せずヘルシーにカルシウムをとることができます。

カルシウム
(1人分)
433mg

小松菜と油揚げの豆乳 スパゲッティカルボナーラ

1人分 [カロリー 704 kcal | 塩分 1.6 g | 脂質 32.3 g]

小崎シェフのひとことメモ

牛乳の代わりに豆乳を使用したカルボナーラです。油揚げや小松菜は和食によく使われますが、洋風の Pasta と相性のよい食材です。

材料(2人分)

スパゲッティ	160g	卵黄	2個分
オリーブオイル	大さじ1	粉チーズ	30g
油揚げ(短冊切り)	50g	ブラックペッパー	適量
小松菜(ざく切り)	40g	すりごま(白)	10g
豆乳	300ml	塩	2g程度

作り方

- 鍋にお湯を沸かして塩を加え、スパゲッティをゆではじめる。
- フライパンにオリーブオイルを熱して油揚げ・小松菜を炒め、豆乳を加えてひと煮立ちさせる。
- ゆで上がったスパゲッティを②のフライパンに加える。
- 火を止めて卵黄・粉チーズを入れて混ぜ合わせ、塩で味を調える。
- 皿に盛り付け、すりごま・ブラックペッパーをふる。



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⑫

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 朝食は毎日和食で牛乳・乳製品がとりにくいため、カルシウム不足が心配です。

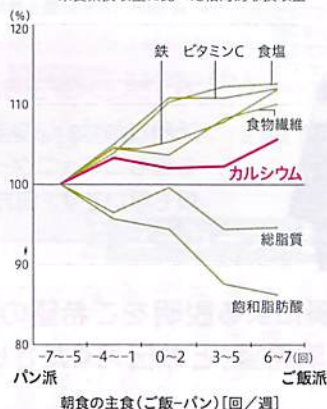
A 牛乳に負けないカルシウム量を含む食品がかなりあります。

食事の欧米化が言われて久しいですが、特に朝食は「パン派」「ご飯派」に好みに分かれるのではないのでしょうか。約2000人の女子大学生を対象として、朝食に食べるパンとご飯の頻度別に栄養素摂取量の違いを調べた研究によると、パン派とご飯派の間でカルシウムの摂取量に目立った違いはありませんでした(図1)。

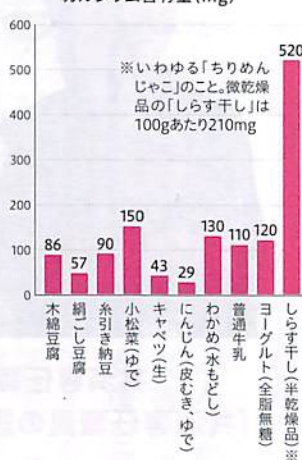
私たちは食物を食べて生きていますが、食べたパンやご飯や牛乳がそのまま体にくっついて体が丈夫になったり太ったりするわけではありません。食べたものは必ず栄養素に分解されて吸収され、その栄養素を使って体はつくられます。ですから食習慣を考えるときには、食品ではなく、まず栄養素で考えましょう。

厚生労働省が毎年行っている国民健康・栄養調査の結果をみると、たしかに牛乳・乳製品からのカルシウム摂取は多いのですが、野菜類や豆類からの摂取もかなりあります。また、代表的な食品のカルシウム含有量を見ると、「小松菜」「わかめ」など、牛乳に負けない量のカルシウムを含む食品がかなりあります(図2)。

■図1:朝食の主食(ご飯・パン)頻度(回/週)で分けた群ごとにみた栄養素摂取量の違い



■図2:代表的な食品(100gあたり)のカルシウム含有量(mg)



自分の食べ方と食べたもの、食べた量などを振り返って栄養素の摂取量を知り、どんな食品やどんな料理をどれくらい食べたらよいかを考えることが大切です。

【参考文献】図1: Sasaki S, et al. Eating frequency of rice vs. bread at breakfast and nutrient and food-group intake among Japanese female college students. J Community Nutr 2002;4:83-9. 図2: 日本食品標準成分表2015年版(七訂) 詳しくは、「佐々木敏のデータ栄養学のすすめ(321~330ページ)」(女子栄養大学出版部)をご覧ください。

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