

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



## 菜の花とアサリのペペロンチーノ

1人分 [ カロリー 532kcal | 塩分 1.9g | 脂質 19.8g ]

### 小崎シェフのひとことメモ

菜の花は春を代表する野菜で独特のほろ苦さがあり、アサリのうま味とあわせることで味にアクセントが付き、おいしく召し上がっていただけます。

### 材料(2人分)

スパゲッティ	160g	ミニトマト(半分に切る)	8個
ニンニク(みじん切り)	1/2片	菜の花(3cmに切る)	40g
唐辛子	1本	白ワイン	60ml
オリーブオイル	大さじ3	イタリアンパセリ(みじん切り)	適宜
アサリ	300g		

### 作り方

- アサリをうすい塩水につけて砂抜きをしたあと、殻をこすり合わせてよく洗う。
- フライパンにオリーブオイル・ニンニク・唐辛子を加え、弱火でニンニクが少し色付くまで炒める。
- ②にアサリ・白ワインを加え、ふたをして中火の強にし、アサリの口が開くまで加熱する。  
\*4~5分程度
- 鍋にお湯を沸かして塩(材料外)を加え、スパゲッティをゆでる。
- スパゲッティがゆで上がる10秒前に菜の花を加える。
- フライパンのふたを開け、アサリを一度取り出し、ミニトマトを加えてソースを軽く煮つめる。
- ゆで上がったスパゲッティ・菜の花を⑥のフライパンに加えてソースの濃度を調整し、アサリとともに器に盛り付け、お好みでイタリアンパセリをふる。



菜の花は野菜の中では特に鉄分が多く、アサリも鉄分が多い魚介類なので鉄分を摂取したいときにおすすめの食材たちです。

鉄分  
(1人分)  
4.4mg



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⑬

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** 生理のときの出血量が多いのですが、鉄欠乏性貧血になりやすいでしょうか？

**A** 鉄欠乏性貧血のリスクは、鉄の摂取量よりも生理のときの出血量の影響を強く受けているようです。

鉄欠乏性貧血とは、体内の鉄(赤血球に含まれるヘモグロビンの中の鉄)が不足して起こる貧血です。女性の場合、鉄を失う原因のほとんどは生理のときの出血(月経血)によるものですが、この量を正確にはかることは難しく、鉄欠乏性貧血の研究は乏しいのが現実です。

自己申告による経血量と鉄欠乏性貧血の有無の関連をみると、「出血量が少ない(軽い)」と答えた人のリスクは「普通」と答えた人のリスクのわずか3割で、逆に「多い(重い)」と答えた人は2倍近くになりました。出血量が「多い」と答えた人は「少ない」と答えた人の6倍近くも貧血のリスクが高いという結果です(図1)。あわせて、同じ人たちが鉄の摂取量と鉄欠乏性貧血の有無の関連をみると、鉄の摂取量が多くても少なくても(図2)、また種類がヘム鉄であろうと非ヘム鉄であろうと、貧血のリスクには関連していませんでした。これらのことから鉄欠乏性貧血は、鉄の摂取量よりも、生理のときの出血量の影響をより強く受けていることが分かります。

図1 生理のときの出血量(自己申告による)と鉄欠乏性貧血の有無の関連

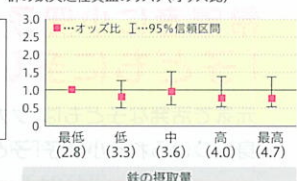
出血量が「普通」の人に比べて「軽い」人と「重い」人の鉄欠乏性貧血のリスク(オッズ比)



自己申告による生理のときのおよその出血量

図2 総鉄摂取量と鉄欠乏性貧血の有無の関連

鉄の摂取量(mg/1000kcal)によって5つの群に分け、摂取量が「最低」の群に比べてそれぞれの群の鉄欠乏性貧血のリスク(オッズ比)



鉄の摂取量

カッコ内は、その群における摂取量の中央値(mg/1000kcal)

\*「オッズ比」とはある事象の起こりやすさを2つ以上の群で比較して示す統計学的な尺度

ご質問のように経血量が多い人、すでに鉄欠乏性貧血にかかっているか、今までにかかった経験がある人は、かかりやすい体質だと考えて、積極的に鉄をとる努力をすべきです。一方で、経血量が「少ない」か「普通」で、鉄欠乏性貧血の経験がない人は、それほど神経質にならなくてもよいと思います。

鉄はすべての人が気をつけるべき栄養素ではないようです。女性の場合、鉄欠乏性貧血のおもな原因は生理のときの出血です。ご自分の生理の特徴と食品の好みを把握したうえで、賢く鉄をとっていただきたいと思います。

【参考文献】 Asakura K, et al. Iron intake does not significantly correlate with iron deficiency among young Japanese women: a cross-sectional study. *Public Health Nutr* 2009;12:1373-83.  
詳しくは、『佐々木敏のデータ栄養学のすすめ(168~173ページ)』(女子栄養大学出版部)をご覧ください。

