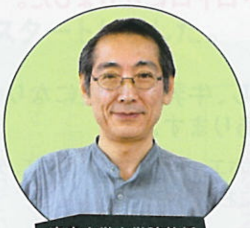
はじめよう！ つづけよう！

食DE健康

健康的な食事ってなんだろう？



東京大学大学院教授
佐々木 敏 先生

栄養疫学の理論に基づいて、毎日の食を通じた健康づくりに役立つ情報をお届けしている「食DE健康」。健康的な食事について、本紙裏表紙に連載のコラム「ためになる栄養学」で人気の佐々木敏先生に聞いてみました。

何をどのくらい食べればよいか？

私たちは生きている間、ほぼ毎日食べ物を食べます。食べ物によって体はできていますから、食習慣が健康に大きな影響を与えていることはお分かりでしょう。でも、「健康的な食事って？」「何をどのくらい食べればいいの？」と問われたら、意外と答えられないものです。

例えば、子どもの頃「野菜をもっと食べなさい」と言われた人は多いと思いますが、それはなぜか？何を何グラム食べればよいのか？明確に答えるのは難しいものです。昔から言われていることなのに実は研究の結論が出ていなかったり、複雑な背景が絡んでいて理解するのがとても難しかったりという例が、栄養学の世界にはたくさんあるのです。

「健康的な食事」には知識が必要

一方、テレビでもインターネットでも「食と健康」の話題は大人気です。「○○が体によい」と話題になると、その数カ月後には反対の説が出て世間の耳目を集めます。なかには適切ではない情報が流れてしまったり、誤った情報を信じてむしろ健康を害してしまう問題も起こっているようです。

「健康的な食事」とは、難しい科学であり、正しく食べるためには栄養学の知識が必要です。栄養学は人が摂取する栄養素や物質が体の中でどのように作用するかを調べ、健康維持や病気の予防・治療に用いることを目的とする科学です。私は国内外で多くの人が参加した実験データなどを複数収集・整理・分析し、確認した「科学的根拠」に基づくデータ栄養学の考え方で、健康的な食事を実践するためのより確実な情報をお伝えしています。とはいえ、現在でもまだ分かっていないこともたくさんあります。時代の推移や社会の変化によっても気をつけたい食事は変わることを、ぜひ知っていてください。

栄養学の知識を豊かにし、あなた自身の食生活をさらに健康的なものにしていただきたいと思います。

食DE健康とは…

はじめよう！ つづけよう！

「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、「食」を通じた健康づくりに対するユーコープの取り組みです。mioでは、東京大学大学院教授・佐々木敏先生と、イタリア料理研究家の小崎陽一シェフがタッグを組んで、栄養疫学に基づいた「食DE健康」レシピやコラムなど情報をお届けしています。

詳しくはこちら　「食DE健康」情報サイト

毎月更新「食DE健康」に関する最新の情報、イベント情報、mioなどで紹介したコラムやレシピなどを掲載しています。

佐々木先生 著書の紹介

※書店でお買い求めください。

『佐々木敏のデータ栄養学のすすめ』
（女子栄養大学出版部）　2,808円（税込）

氾濫し混乱する「食と健康」の情報を整理する。野菜「1日350g」の根拠はどこにあるのか。夏バテに豚しゃぶサラダのナゾ。低糖質ダイエットの魅力と問題点…。栄養疫学のスペシャリストが、「科学的根拠に基づく栄養学」で「食と健康」の真実にせまります。大好評の『佐々木敏の栄養データはこう読む！』の第2弾！

はじめよう！ つづけよう！

食DE健康

ヘルシーレシピ

ワンポイントアドバイス

イタリア料理研究家
小崎 陽一 シェフ

2018年4月号より、本紙裏表紙などで小崎シェフに紹介いただいたレシピの中から、料理をヘルシーに作るポイントを紹介します！今回紹介したレシピは「食DE健康」情報サイトから、ご覧になれます。

カルシウムをとる

乳製品だけでなく、小松菜やわかめにも、牛乳に匹敵する量のカルシウムが含まれています。また、油揚げや豆腐などの豆製品にも多く含まれています！

小松菜と油揚げの豆乳スパゲッティカルボナーラ

鉄分アップ

貧血が気になる方は、レバーはもちろん肉や魚などからも鉄分がとれます。また、菜の花やサラダ菜などの野菜にも鉄分が含まれています！

菜の花とアサリのペペロンチーノ
裏表紙にレシピ掲載

減塩

香辛料やカレー粉を使い、しっかりとした味付けをすることで使用する塩の量を減らすことができます！

豚ひき肉とかぶのカレー風味スパゲッティ

糖質を抑える

玄米は食物繊維が白米よりも多く、糖質を抑えることができます。ふだん玄米を利用されない方はレトルトパックの玄米ごはんを利用すると便利です！

豚肉とたっぷりレタスの玄米リゾット

脂質（あぶら）を抑える

フライを食べたいときは、白身魚など飽和脂肪酸を多く含まない食材を使いましょう。また、細目のパン粉を使うことで油の吸収を抑えることができます！

生ハムで巻いたメカジキのカツレツ

減塩

料理を作るときに使う塩の量はしっかりと把握したうえで使うようにしましょう。

家庭でのはかり方のめやす

塩2g 小さじ約1/3

1/3

塩3g 小さじ約1/2

1/2

あなたの「食DE健康」応援キャンペーン！

mioで連載している佐々木先生のコラムを読んで応募しよう！

（右ページのコラムにもクイズのヒントがあります）

官製はがきや応募・投稿用紙、「食DE健康」情報サイトにある応募フォームより、右記のクイズ・アンケートにお答えください。
抽選で豪華賞品をプレゼント！

応募締切
mio4月号「応募・投稿用紙」から応募の場合 4/28 必着
「食DE健康」情報サイトから応募の場合 5/26 まで

応募方法

本紙13ページmioトークにある「応募・投稿用紙」に、以下のクイズ・アンケートの答えと、ご希望の賞品を記入のうえ、ご応募ください。また、「食DE健康」情報サイト応募フォームからの応募も可能です。

1. Q.「食DE健康」では「〇〇的根拠」に基づいた栄養学を紹介しています。
   上記の〇〇にあてはまる言葉をお書きください。
2. 「食DE健康」で紹介した情報や料理のコツなど、あなたが行っていること、これからやってみたいことを教えてください。
3. A・B・C賞のいずれかを選んでください。

A賞 小崎シェフレストラン ペアご招待

ご招待日時 2019年7月6日（土）12:00～（2時間）
アクセス：都営地下鉄大江戸線赤羽橋駅徒歩2分

東麻布にある小崎シェフのレストラン「クッチーナ・ジャンニ」にご招待。「食DE健康」オリジナルのイタリアンフルコースをご堪能いただきながら、調理のコツやヘルシーレシピについても教えてもらえます。

3組6名様

B賞 日立 過熱水蒸気オーブンレンジ ヘルシーシェフ

3名様

C賞 佐々木先生の書籍セット

mioに毎月掲載しているコラムのベースになっている書籍を2冊セットでプレゼント。

10名様

※賞品の画像はイメージです。※お預かりした個人情報はプレゼントの発送およびコープからの問い合わせのみに使用します。いただいた投稿は「mio」及び「食DE健康」情報サイトに掲載させていただく場合がございます。

CHECK! 佐々木先生のコラム・小崎シェフのレシピを裏表紙で毎月掲載しています！ぜひご覧ください。