



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



## 豚小間とゴーヤーの チャンプルー風スパゲッティ

1人分 [ カロリー 690kcal | 塩分 1.9g | 脂質 33.5g ]

### 小崎シェフのひとことメモ

沖縄の代表料理でもあるゴーヤーチャンプルーとイタリア料理の代表的な食材のスパゲッティを合わせてみました。ゴーヤーが卵やスパゲッティとよく絡み、それほど苦味を感じずにおいしくいただけます。

### 材料(2人分)

- 豚小間切れ肉(一口大に切る)..... 100g
- 卵..... 2個
- ゴーヤー(縦半分に切り種を取ってスライス)..... 80g
- チキンコンソメスープ..... 200ml
- スパゲッティ..... 160g
- 粉チーズ..... 適量
- にんにく(みじん切り)..... 1/2片
- 塩..... 2g程度
- オリーブオイル..... 大さじ3

### 作り方

- ① 鍋にお湯を沸かして塩(分量外)を加え、スパゲッティをゆで始める。
- ② フライパンを熱してオリーブオイル(大さじ1)を加え、卵を割り入れて箸でかき混ぜながらさっと焼き、一度皿に取り出す。
- ③ フライパンを拭いてオリーブオイル(大さじ2)・にんにくを加え、弱火にかける。
- ④ にんにくが少し色付いたら豚小間切れ肉を加えて軽く炒め、余分な油をキッチンペーパーで軽く拭き取ってゴーヤーを加え、炒める。
- ⑤ 卵・チキンコンソメスープを④に加え、軽く煮込む。
- ⑥ ゆで上がったスパゲッティをざるに上げて⑤に入れ、ソースの濃度を調整して塩で味を調える。
- ⑦ 仕上げに粉チーズをふる。



ゴーヤー(にがうり)はビタミンCを豊富に含む食材です。また、豚肉はビタミンB群、卵にはビタミンAとDが多く含まれています。健康維持に欠かせないビタミンを効率よく摂取することができます。

**ビタミンC**  
(1人分)  
32mg



## 東京大学大学院教授 佐々木先生のための栄養学

「食DE健康」コラム16

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** 1日に必要なビタミンCの量はどれくらいですか?

**A** 生活習慣病予防や抗酸化作用効果から推定される成人の平均必要量は85mgです。

ビタミンCは別名アスコルビン酸といいます。比較的単純な構造の有機物ですが、熱に弱く、不安定ですぐ壊れてしまうため、その構造が明らかになるまでには歴史的に長い年月と多くの科学者の努力を要しました。

ビタミンCが不足すると、皮下の血液斑、極端な疲労、歯肉の壊死(細胞が死んでしまうこと)、体からの腐敗臭など、さまざまなゾツとするような症状が出て最終的には死に至る「壊血病」が起こります。壊血病にはビタミンCが有効であることが確かめられるまで、かつて世界中で猛威を振るいました。しかし、壊血病の予防のための必要量は1日あたり6~12mg程度と、現代社会では、極端な偏食や拒食に陥らない限り、大丈夫だと考えられます。

一方で、「日本人の食事摂取基準(2015年版)」に示されているビタミンCの成人の推定平均必要量は1日あたり85mgで、「壊血病の回避ではなく、心臓血管系の疾病予防効果ならびに抗酸化作用効果から算

定」と特記されています。さらに推奨量として100mg、妊婦はそれに10mg、授乳している人は45mgを付加することが推奨されています。現代では生活習慣病など別の観点も重要だということです。

ビタミンCといえばレモンやオレンジなどの柑橘類が思い浮かびますが、実はいちごのほうが多く、それよりもさらに、にがうり(ゴーヤー)に豊富に含まれています(表参照)。ご自身のライフスタイルに合わせて上手にビタミンCをとっていただければと思います。

■表:主な食品100gあたりのビタミンC含有量※1

食品	含有量(mg)
パルシアオレンジ(濃縮還元ジュース)	42
レモン果汁	50
いちご(生)	62
りんご(濃縮還元ジュース)	1
バナナ(生)	16
小松菜(葉、ゆで)	21
にがうり(果実、油炒め)	75
穀物酢	0
日本人成人男女の1日あたり平均ビタミンC摂取量※2	94
壊血病にならないために摂取したいビタミンCの量(1日あたり)	6~12

※1「日本食品標準成分表2015年版(7訂)」  
※2「平成28年国民健康・栄養調査報告」

ビタミンCの1日の推定平均必要量は85mgですが、推奨量は100mgとされています。ご自身のライフスタイルに合わせて上手に摂取しましょう。

参考文献:「壊血病とビタミンCの歴史「権威主義」と「思いこみ」の科学史」北海道大学図書刊行会、1998年。ケニス・J・カーペンター(著)、北村二朗・川上倫子(訳)。詳しくは「佐々木敏のデータ栄養学のすすめ(106~114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! 「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。

