



# ジャンニのミニキッチン

「食DE健康」レシピ14

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



## かつおとアボカド アイオリソース

1人分 カロリー 312 kcal 塩分 1.2 g 脂質 23 g  
※アイオリソースは10gで算出

### 小崎シェフのひとことメモ

さっぱりとした春がつつおにアボカドとにんにく風味のアイオリソースを合わせた洋風のレシピをお楽しみください。



管理栄養士から  
**ここがポイント!**

魚類の中でもかつおは特に鉄分が多く、アボカドには造血に関係する葉酸が多く含まれています。

鉄分 (1人分)  
2.0mg

### 材料(2人分)

- かつお…………… 160g
- アボカド(一口大に切る)…………… 1/2個
- ラディッシュ(いちょう切り)…………… 2個
- オリーブオイル…………… 大さじ1
- 塩…………… 2g程度
- こしょう…………… 適量

### アイオリソース

- 卵黄…………… 1個
- マスタード…………… 15g
- 白ワインビネガー…………… 20ml
- おろしにんにく…………… 5g
- オリーブオイル(もしくはサラダオイル)…………… 200g
- 牛乳…………… 30ml
- 塩…………… 1g程度

### 作り方

- アイオリソースを作る。ボウルに卵黄・マスタード・白ワインビネガー(10ml)を加え、よく混ぜる。
- ①をホイッパーでかき混ぜながら、オリーブオイルを少しずつ加える。
- 最後に残りの白ワインビネガー(10ml)・おろしにんにく・牛乳を加え、塩で味を調整してソースが完成。
- かつおは皮を取り除き、塩・こしょうをしっかりとふり、熱したフライパンにオリーブオイルを加えて表面を焼き固める。(かつおのたたきでも代用可)
- ④のかつおを約1cmの厚さに切り分ける。
- 皿にかつお・アボカド・ラディッシュを盛り付けて軽く塩をふり、③のアイオリソースを適量かける。



## 東京大学大学院教授 佐々木先生のために栄養学

「食DE健康」コラム14

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** レバーが嫌いなのですが、レバー以外で鉄分を多くするにはどうしたらよいのでしょうか？

**A** 吸収率まで考慮すると、体の中で有効に使われる鉄は肉や魚に多く含まれています。

鉄欠乏性貧血の予防のための食事によくレバーがすすめられますが、これはなぜでしょうか。私たちが食品から摂取している鉄は、ヘム鉄と非ヘム鉄に分かれます。ヘム鉄とは赤血球のヘモグロビンの中にある鉄で、わずかでも血液が含まれる食品に含まれています。血のかたまりのようなレバー(肝臓)はヘム鉄を多く含む食品の代表といえますが、肉や魚にもヘム鉄が含まれています。非ヘム鉄はそれ以外の鉄で、通常、鉄そのものの形で、植物性食品にも広く含まれています。

ヘム鉄と非ヘム鉄では腸からの吸収率が異なり、ヘム鉄は約30～40%が吸収されて体内で使われますが、非ヘム鉄の吸収率は5%程度だと報告されています。これが、レバーが鉄欠乏性貧血予防にすすめられる理由です。とはいえ、レバーだけが大事ではないことはもうお分かりですね。

仮に、表1の(A)のような頻度で7つの食品を食べている場合、鉄の

吸収率まで考慮すると、[E]の「体で有効に使われる鉄の量」はレバーより肉や魚のほうが多くなります。普段食べている動物性食品を大切にすれば、レバー以外からでも鉄は摂取することができます。この結果は食べる頻度や量によっても違ってきますので、自分の好みや食生活をしながら、上手に鉄をとっていただきたいと思います。

■表1 ※この表の中の数字はあくまでも目安と考えてください。

食品	1週間あたりにして何回くらい食べていますか? (回) <sup>※1</sup>	1回に食べる標準的だと思われる量 (g)	鉄の含有量 (食品100gあたりmg)	およその鉄の吸収率 (%)	体で有効に使われる鉄の量 (1日あたりmg)
	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
レバー(鶏)	0.25	40	9.0	37	0.05
緑の濃い葉野菜	7	70	1.6 <sup>※2</sup>	5	0.06
魚	5	80	1.2 <sup>※3</sup>	37	0.25
肉	5	80	0.8 <sup>※4</sup>	37	0.17
納豆	5	50	3.3	5	0.06
食パン	21 <sup>※5</sup>	95	0.6	5	0.09
ごはん(精白米)	21 <sup>※5</sup>	150	0.1	5	0.02

※1 1日に2回以上食べる場合にも、それぞれ回数を足し合わせてください  
 ※2 小松菜(葉・生)、ほうれん草(葉・生)、にら(葉・生)、ブロッコリー(花序・生)の平均値  
 ※3 シロサケ(生)、ミナミマグロ(赤身・生)、ブリ(成魚・生)、サンマ(生)の平均値  
 ※4 輸入牛肉(肩・脂身つき・生)、豚・大型種肉(肩ロース・脂身つき・生)、若鶏肉(もも・皮つき・生)の平均値  
 ※5 仮にそれぞれ毎日3食食べるとした

レバーは吸収率の高いヘム鉄の代表ですが、肉や魚も鉄の吸収率が高いので、普段食べている動物性食品の大切さを見直しましょう。

詳しくは「佐々木敏のデータ栄養学のすすめ(165～174ページ)」(女子栄養大学出版部)をご覧ください。



あなたの「食DE健康」  
**応援キャンペーン!** 実施中  
キャンペーンの詳細は「食DE健康」情報サイトをご覧ください。

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

