

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



## 野菜たっぷりカポナータ

1人分 [ カロリー 234 kcal | 塩分 1.2 g | 脂質 18.3 g ]

### 小崎シェフのひとことメモ

シチリアで生まれたカポナータはイタリアの代表的な家庭料理です。なすやパプリカなどの野菜を一度炒めてからトマトソースやワインビネガーなどと一緒に煮込むことで、食べ応えのあるさっぱりとした味を楽しんでいただけます。

### 材料(2人分)

オリーブオイル…………… 大さじ3	赤パプリカ(一口大に切る) …… 1/4個分
にんにく(みじん切り) …… 小さじ1	トマトソース…………… 40g
玉ねぎ(一口大に切る) …… 1/4個分	白ワインビネガー…………… 大さじ1
なす(3cm角に切り、水につけてアクを抜く) …… 3本	塩…………… 2g程度
ズッキーニ(一口大に切る) …… 1/4本分	グラニュー糖…………… 適量

### 作り方

- 鍋にオリーブオイル・にんにくを入れ、弱火で炒める。
- にんにくが少し色付きはじめたら玉ねぎ・なす・ズッキーニ・パプリカを加えて炒める。
- ②の鍋にトマトソース・白ワインビネガーを加えて煮詰め、塩・グラニュー糖で味を調える。
- ③の粗熱をとり、冷蔵庫でよく冷やす。

管理栄養士から  
**ここがポイント!**

ズッキーニやパプリカにはビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは水溶性のため、ゆでるとゆで汁に流れ出てしまいますが、カポナータのような煮込み料理であればしっかり摂取できるのでおすすめです。

野菜 (1人分)  
 200g



## 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⑰

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日に野菜を350g以上」食べるように推奨されているのはビタミン摂取のためですか？

**A** 「350g」はビタミン摂取のためだけでなく、みんなに関心を持ってもらえるイメージキャラクターのようなものと考えましょう。

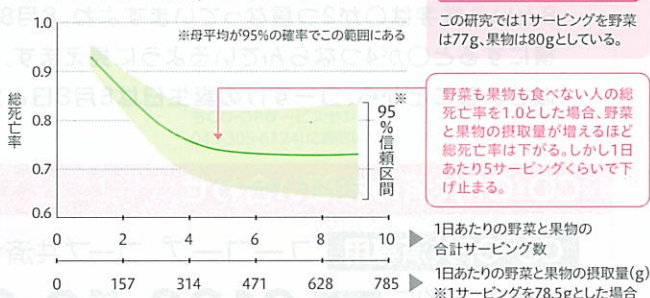
「1日に野菜を350g以上」は、健康増進のために厚生労働省が提唱しているものです。しかし、どうして「350g」なのか、なぜ300gでも400gでもないのか、不思議に思ったことはありませんか？食べ物の健康効果を考えるとき、欧米では「フルーツ&ベジタブル」といって、野菜と果物を一緒に考えます。野菜と果物の合計摂取量と寿命との関連をみると(図)、野菜と果物の摂取量が多いほうが総死亡率は下がりますが、1日あたり5サービング(およそ385gから400g)くらいで下げ止まりになります。このような研究結果を受けて、欧米では「1日に5サービング」というメッセージがよく使われています。

世界では、野菜と果物を合わせて1日におよそ400gとることが推奨されています。それでは、なぜ日本では野菜が強調されるのでしょうか？日本人は歴史的にも文化的にも果物よりも野菜のほうになじみが深く、現実的に野菜のほうが安価であるといった背景もあり、「みんなでもっと野菜を食べよう」という「集団への方策」として野菜からすすめるのが現実的だと判断されたのではないのでしょうか。つまり、野菜が不

足している人をターゲットにするには、現時点で「個人がどれだけ野菜を食べているか」が分からないため、「みんなでもっと野菜を食べよう」という「集団への方策」が考えられたのです。

この場合、350gは目安で、「みんな」のほうが大切です。全体として少しでも摂取量が増えれば、その分だけ死亡率が下がることが期待されます。数値にはこだわらなくてもよいとはいえ、やはりみんなが少しずつでも野菜を食べる量を増やすよう心がけるのが望ましいといえます。

■図：野菜と果物の合計摂取量と総死亡率との関連



「野菜350g」という数値そのものよりも、「みんな」が少しずつでも野菜を食べる量を増やしましょうと理解するのが正しいようです。

参考文献：Wang X, et al. Fruit and vegetable consumption and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. BMJ 2014;349:g4490.



毎日の「食」を通じた健康づくりを、ユーコープと一緒に！  
 「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。

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

