

ジャンニのミニキッチン

「食DE健康」レシピ②

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



れんこんとオクラのカラフルコブサラダ

1人分 | カロリー 438 kcal | 塩分 1.9 g | 脂質 23.7 g

小崎シェフのひとことメモ

野菜がたくさん食べられるコブサラダにカレー粉を使ったドレッシングを添えました。ピリッとした味と香りがアクセントとなって食欲をそそります。

材料(2人分)

鶏ムネ肉(室温にもどしておく)	200g	ブロッコリー	1房
れんこん	80g(5~6cm角)	卵	1個
にんじん	60g(5~6cm角)	サラダ用チーズ	60g
オクラ	4本	キャベツ(一口大に切る)	150g

ドレッシング

マヨネーズ	大さじ2	ケチャップ	小さじ1
プレーンヨーグルト	大さじ3	カレー粉	小さじ1
塩	1g程度	こしょう	少々

作り方

- ① ④をボウルに入れて混ぜ、塩・こしょうで味を調える。
- ② 鍋にお湯を沸かし、れんこん(6分)・にんじん(3分)・ブロッコリー(2分)・オクラ(1分)の順にそれぞれ10分前後下ゆでしたら冷水にとって冷ます。
- ③ 鍋にお湯を沸かして火を止め、鶏ムネ肉を入れたらふたをして20分程度放置する。
- ④ ゆで卵を作る。卵を中火で約8分ゆで、冷水に取って殻をむく。
- ⑤ それぞれの野菜・具材を冷蔵庫で十分に冷やしたら、食べやすい大きさ(2cm角程度)に切る。
- ⑥ キャベツを皿に敷き、⑤とサラダ用チーズを帯状に盛り付け、別の容器にドレッシングを入れて添える。

栄養士から
ここがポイント!

れんこん・オクラ・にんじんには食物繊維が多く含まれています。コブサラダにすることでおいしくたくさん食べられるだけでなく、他の栄養素もバランスよく摂取できます。

食物繊維(1人分)
4.9g



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②

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 食物繊維は栄養素ですか？

A 正確には栄養素ではありませんが、他の栄養素の吸収に影響します。

栄養とは、呼吸・消化吸収・排せつ・運動・成長・繁殖などの生活現象を維持し、健康な日常生活を送るために必要な物質を外界から摂取し、これを利用し、不要なものを排泄しながら生命を維持していくことを指します。

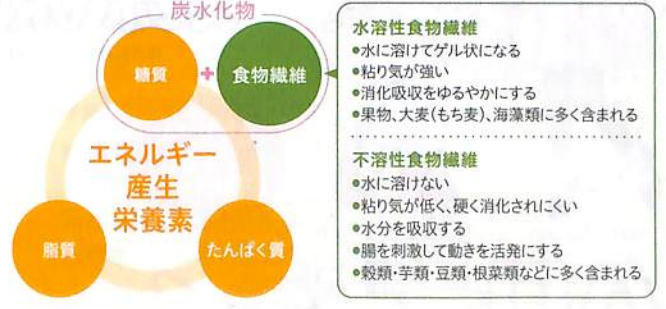
一方、栄養素とは、生活現象を営むために外界から摂取しなければならない物質のことであり、たんぱく質・脂質・炭水化物は、まとめて三大栄養素と呼ばれていますが、栄養学では「エネルギー産生栄養素」と呼んでいます。

この定義に従えば、人が食物繊維を摂取しても消化も吸収もできず、体の中で代謝されることがありませんので、正確に言えば食物繊維は栄養素ではありません。とはいえ、食物繊維は他の栄養素の吸収を阻害したり、吸収速度を遅くしたりすることによって、私たちの健康に大きな影響を与えています。

例えば、糖の吸収速度を遅くすることによって血糖値の上昇速度も緩やかになり、食後高血糖を防ぐことができます。そのため、食物繊維には糖尿病の予防効果や治療効果が期待されています。実際に、糖尿病の食事療法で食物繊維を増やして検証したところ、研究によってばらつき

はありますが、食物繊維の積極的な摂取は糖尿病コントロールの一助となり得るといえます。だとすると、食物繊維単独ではあまり効果が発揮されず、ご飯やパンなど糖質を食べたときに、同時に野菜などで食物繊維を摂取することが大切になります。バランスよくいろいろな食品を食べることは、とても理にかなっているのです。

■図：エネルギー産生栄養素と食物繊維



食物繊維は糖質との食べ合わせがカギ。ご飯やパンなどの糖質を食べるときに食物繊維を同時に食べることが大切です。

参考文献：厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2015年版)
詳しくは「佐々木敏の栄養データはこう読む」(248~251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
ユーコープ

