

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



もち麦ときのこのミネストローネ

1人分 [カロリー 247kcal | 塩分 2.1g | 脂質 12.9g]

小崎シェフのひとことメモ

イタリアの家庭料理ミネストローネに、もち麦を入れることで食べごたえもアップ。根菜やきのこの違った食感も味わえ、寒い時期にぴったりの体が温まるスープです。

材料(2人分)

- | | | | |
|-----------------|------|------------|-------|
| もち麦 | 30g | エリンギ(粗く刻む) | 100g |
| オリーブオイル | 大さじ2 | 湯 | 600ml |
| 玉ねぎ(粗みじん切り) | 70g | コンソメ(顆粒) | 小さじ3 |
| にんじん(7mm角に切る) | 80g | パセリ(みじん切り) | 適量 |
| じゃがいも(7mm角に切る) | 140g | 塩 | 約1g程度 |
| しめじ(石づきを除去半分切る) | 100g | こしょう | 適量 |

作り方

- 鍋にオリーブオイル・もち麦・玉ねぎを加え、弱火で炒める。
- 玉ねぎがしんなりしたら、にんじん・じゃがいも・しめじ・エリンギを入れて弱火で炒める。
- 湯・コンソメを加えて中火で約20分煮、塩・こしょうで味を調える。
- 器に入れてパセリをふる。

栄養士から
ここがポイント!

もち麦に含まれる食物繊維は白米の約20倍あるといわれています。根菜やきのこと一緒に食べることで、食物繊維だけでなく、ビタミン類もたくさんとることができます。

食物繊維 (1人分)
8.0g



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 食物繊維を多く摂取すれば糖尿病を予防できますか？

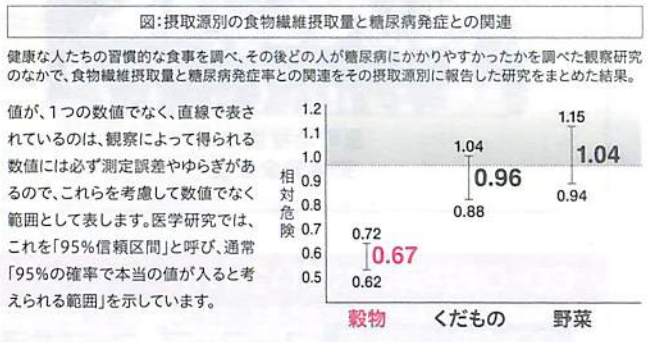
A 穀物から摂取した食物繊維は、糖尿病の予防効果が認められています。

食物繊維は糖の吸収速度を遅くすることで血糖値の急上昇を緩和し、糖尿病の改善に役立つことが期待されています。食物繊維と糖との食べ合わせによる効果が影響を与えていることが考えられ、これについて健康な人たちの習慣的な食事を調べ、どの人が糖尿病にかかりやすかったかを調べた観察研究があります。その中で、食物繊維摂取量と糖尿病の発症率との関連を、摂取源別に報告した研究をまとめたものが右の図です。

この図を見ると、穀物だけ、相対危険度が1.0よりも下側にあるので、穀物由来の食物繊維は糖尿病を予防する(リスクを下げる)効果が見られると解釈します。野菜とくだものは1.0をまたいでいるので、糖尿病を予防する(リスクを下げる)とも、糖尿病を増やす(リスクを上げる)ともいえないと解釈します。

この研究結果から読み取れることは「糖尿病の予防や食事療

法に食物繊維は有効だが、効果が認められているものは穀物からとる食物繊維に限られるようだ」ということです。



食物繊維を野菜・くだものからとるか、穀物からとるかによって糖尿病の予防効果が異なります。

参考文献：Schulze MB, et al. Fiber and magnesium intake and incidence of type 2 diabetes: a prospective study and meta-analysis. Arch Intern Med 2007; 167:956-65. 詳しくは『佐々木敏の栄養データはこう読む!』(250~253ページ)『女子栄養大学出版部』をご覧ください。



「食DE健康」のイベントやmioなどに「寄られている声」を紹介します!

明日のごはんは何にしようと思った時、「ジャンニのミニキッチン」のレシピの材料があったので即決定。身近なもので作れるレシピありがたいです。

「佐々木先生のためになる栄養学」を毎月読んでいます。食事による賢い栄養摂取が分かりやすく解説されていて参考になります。