



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



丸ごとトマトのポトフ

1人分 [カロリー 342kcal | 塩分 4.1g | 脂質 22.5g]

小崎シェフのひとことメモ

ポトフはフランスの伝統的な鍋料理です。たくさんの野菜を入れることで野菜から出る水分がスープをよりおいしくしてくれます。寒くなるこれからの季節にぴったりな一品です。

材料(2人分)

- ウインナー(一口大に切る)..... 4本
- ブロックベーコン(一口大に切る)..... 60g
- かぶ(皮をむき4等分に切る)..... 1株
- じゃがいも(皮をむき4等分に切る)..... 1個
- にんじん(皮をむき4等分に切る)..... 1/2本
- ズッキーニ(輪切りにして半分に切る)..... 1/4本
- ブロッコリー(1房を半分に切る)..... 2房
- トマト..... 1個
- 湯..... 500ml
- コンソメ(固形)..... 2個
- 塩..... 適量
- こしょう..... 適量

作り方

- ① トマトのヘタを取り、湯むきしておく。
- ② 鍋にウインナー・ベーコン・かぶ・じゃがいも・にんじん・湯・コンソメを入れて約10分間中火にかけたのち、ズッキーニ・ブロッコリー・トマトを加えて約5分間煮る。
- ③ じゃがいもに火が通ったら塩・こしょうで味を調える。

栄養士から
ここがポイント!

野菜にはさまざまなビタミンが含まれており、にんじんはビタミンAのもと、カロテノイドが豊富な食材です。ポトフなら、スープに溶け込んだ水溶性ビタミンも無駄なくとれるのでおすすめです。

ビタミンA
(1人分)
318μg



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20

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 ビタミンAが不足しないためのおすすめ食品は?

A にんじんやかぼちゃなどの緑黄色野菜をたくさん入れたメニューがおすすめです。

ビタミンAは目が正常に機能するのに不可欠なビタミンで、正式な名前はレチノイドです。その内、食べ物に多く含まれているのはレチノールです。欠乏すると暗闇に目が慣れず物が見えにくい夜盲症となります。また、免疫機能にも深く関係しており、欠乏すると感染症への抵抗力が落ちます。動物のレバー、肉類、卵、牛乳などにはレチノールが豊富です。

一方、緑黄色野菜にはカロテノイドが豊富に含まれており、にんじんのオレンジ色やかぼちゃの黄色はカロテノイドそのものです。カロテノイドにはβ-カロテン、α-カロテン、β-クリプトキサンチンなどがあり、すべて野菜や果物に豊富です。

カロテノイドは必要に応じて体内でビタミンAに変換されて使われ、「プロビタミンA」とも呼ばれます。ただ、ビタミンAとしての働きの強さは、レチノールを1とすると、β-カロテンは12分の1、α-カロテンとβ-クリプトキサンチンは24分の1です。レチノールに比べると効率が悪そうですが、野菜や果物は肉などに比べて比較的安価で、一度に食べられる量が多いことを考えると、むしろ効率的な摂取源

だと考えられます。

たとえば、ビタミンAの推奨量は成人女性で1日あたり650μgですが、カロテノイドが体内でビタミンAに変換される量を考慮すると、にんじん80g、または小松菜230gに含まれる量です。ほかの食品からも少しずつとれますから、日頃カロテノイドを含む食品をとっていれば、ビタミンAが不足することはありません。逆に脂溶性のビタミンA(レチノール)は、とり過ぎれば過剰症になってしまいますから、安易なサプリメントの利用は注意が必要です。

■表：ビタミンAの食事摂取基準(μgRAE/日)

性別	年齢等	推定平均必要量*	推奨量*	耐容上限量*
男	12~14歳	550	800	2,100
	15~17歳	650	900	2,600
	18~29歳	600	850	2,700
	30~49歳	650	900	2,700
女	50~69歳	600	850	2,700
	70歳以上	550	800	2,700
	12~14歳	500	700	2,100
	15~17歳	500	650	2,600
性	18~29歳	450	650	2,700
	30~49歳	500	700	2,700
	50~69歳	500	700	2,700
	70歳以上	450	650	2,700

※推定平均必要量、推奨量にはプロビタミンAカロテノイドから換算した量を含みますが、耐容上限量には含まれません。

ビタミンAは目だけでなく抗酸化機能もあり、がんなどの生活習慣病も予防してくれます。食欲をそそる野菜のオレンジ色や黄色のカロテノイドは、プロビタミンAの働きにより、効率よくビタミンAが摂取でき、過剰摂取も防いでくれます。

参考文献：厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2015年版)



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

