



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



玄米によくあう 大豆とれんこんのトマトカ

1人分 [カロリー 870kcal | 塩分 3.2g | 29.6g]

小崎シェフのひとことメモ

粗く刻んだれんこん・大豆の食感とトマトの酸味が利いたカレーが玄米ご飯を食べやすくしてくれます。

材料(2人分)

| | |
|----------------------|----------------------|
| 豚挽肉……………80g | コンソメ(顆粒)……………小さじ2 |
| にんにく(みじん切り)……………1/2片 | ホールトマト……………300g |
| オリーブオイル……………大さじ2 | カレールウ……………1個 |
| 大豆の水煮(粗く刻む)……………100g | パセリ(みじん切り)……………適量 |
| れんこん(粗く刻む)……………100g | 塩……………1g程度 |
| 湯……………200ml | 玄米ご飯(炊いたもの)……………480g |

作り方

- ① フライパンにオリーブオイル・にんにくを入れて弱火にかける。
- ② にんにくに少し色が付いたら豚挽肉・れんこんを加えて軽く塩をふり、中火で炒める。
- ③ 全体が炒まったら湯・コンソメを加えて約10分煮込む。
- ④ 大豆の水煮・ホールトマト・カレールウを加えてさらに5分ほど煮込む。
- ⑤ 器に玄米ご飯とカレーを盛り付け、パセリをふる。

栄養士から
ここがポイント!

玄米は食物繊維が豊富で白米の4倍以上も含んでいます。また、カレーの材料にも豆類の大豆や根菜類のれんこんを使うことで、いろいろな食品からの食物繊維を摂取できます。

| |
|---------------|
| 食物繊維 (1人分) |
| 11.4g |



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 食物繊維を増やすためには、
野菜をたくさん食べればいいですか？

A 野菜よりも麦ご飯など主食からとる
食物繊維を増やしましょう。

「食物繊維をもっととりたい」という場合、「野菜が足りないからもっととらなくては」と考える方が多いのではないのでしょうか。私たち日本人が何からどのくらい食物繊維をとってきたのか、その推移を見てみると(図)、戦後から1970年ごろにかけて全体の食物繊維の摂取量(総量)は減り、その後横ばいになり、2005年以降に再びじわじわと減っています。その減少は、穀物由来の食物繊維が減ったためで(1970年4.1g→2010年2.9g)、野菜やくだものに由来する食物繊維の摂取量はほとんど変わっていないか、むしろわずかに増えています。また穀物由来の食物繊維は、糖尿病の予防に効果があると多くの研究で認められており、摂取量の減少傾向も配慮すると、主食からとる穀物の食物繊維を増やしたいところです。

例えば1日のうち主食1食(130g)を玄米ご飯に代えると食物繊維は1.8g、2食を胚芽米ご飯に代えると2.1g、麦ご飯に代えると2.6g摂取できます(白米ご飯2食では0.8g)。また、副菜がきんぴらごぼう(75g)なら1.9g、ゆでキャベツ(75g)なら1.5g食物繊維が摂取できます。野菜も副菜として穀物(主食)と一緒に食べるとより効果

が期待できそうです。賢い食物繊維のとり方は、主食と副菜という食事に食物繊維が入った食品をどのように組み合わせるかにあります。意外に見過ごされがちな賢い食物繊維のとり方ですが、ご自身がおいしく長く続けられそうなり方を考えてみましょう。



日本人の食事摂取基準(2015年版)では、食物繊維の1日あたり目標量(18歳～69歳)は、男性20g以上、女性18g以上に設定されています。

現代の日本人は穀物由来の食物繊維の摂取量が減っています。主食を麦ご飯や玄米ご飯などに代えれば、食物繊維を効果的に摂取できます。

参考文献：「国民健康・栄養調査報告」1952年から2011年
(1952年から1998年までは推計値、1999年から2002年までは報告なし)
詳しくは「佐々木敏の栄養データはこう読む! (254～256ページ)」(女子栄養大学出版部)をご覧ください。

はじめよう! つづけてよう!
食DE健康
「食DE健康」情報サイト

「食DE健康」のイベントやmioなどに
寄せられている声を
紹介します!

主婦は365日台所に立ちますから「食DE健康」のレシピを自分流にアレンジして
重宝しています。

コラムは健康に関して大切な事柄をコンパクトに
まとめているので助かります。普段の食生活を見直し、
バランス良く食べていこうという気になります。