

管理栄養士・料理家
中津川かおり 先生
 なかつがわ
 福島県出身。東京家政大学大学院にて食物栄養学専攻修了。管理栄養士・料理家・母親として「家族の健康は家庭の食卓から」をモットーに、身近な食材で作りのしやすいレシピ提案を心がけている。



食DE健康 応援レシピ 02



焼おにぎりでおこげ風サラダ

1人分 | カロリー **230 kcal** | 塩分 **1.0 g** | 脂質 **12.7 g**

材料(2人分)

- CO・OP焼おにぎり…………… 2個
- カットレタス…………… 1袋(90g)
- ミニトマト(半分に分ける)…………… 4個
- ゆで卵(食べやすく切る)…………… 1個

ドレッシング

- マヨネーズ…………… 大さじ2
- 粒マスタード…………… 小さじ1
- 牛乳…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 少々
- 塩・こしょう…………… 各少々

使ったのはコレ!



CO・OP焼おにぎり

かつおの風味豊かな、小さめのおにぎりをしょうゆたれで香ばしく焼き上げました。

作り方

- 「CO・OP焼おにぎり」は包材の表示の通りに温めて、一口大に割る。
 - ①とカットレタス・ミニトマト・ゆで卵を器に盛り、混ぜ合わせたドレッシングをかける。
- *塩分1.0gはドレッシングの塩少々をひと振り0.2gとして算出しています。



- 一皿で炭水化物、たんぱく質、ビタミン類などの栄養がとれるバランスのよいサラダです。
- 忙しい朝や休日のランチにおすすめの一品です。
- 野菜はお好みのものでOK。材料を小さめに切り、ミックスビーンズやきゅうりなどと合わせてコブサラダ風にしても、おいしくいただけます。



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 26

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 朝食抜きは血糖値が上がりやすいって本当ですか？

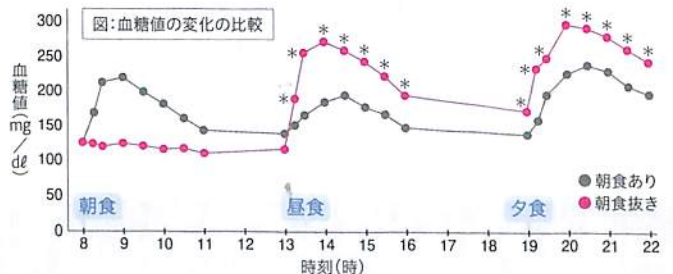
A 朝食を抜くと、昼食後、夕食後の血糖値が上がるのが報告されています。

朝食抜きと血糖値の上昇について、糖尿病の患者さん22人に、朝食・昼食・夕食とも均等に701kcal(糖は82g)ずつとる日(計2103kcalと247g)と、朝食を抜いて昼食・夕食で701kcal(糖は82g)ずつとる日(計1402kcalと165g)を両方体験してもらい、血糖値の変化を比べた研究があります(図)。朝食を抜いた日のほうが午前中の血糖値が低いのは当然ですが、昼食後と夕食後の血糖値は朝食をとった日よりかなり高くなりました。これは最初にとった食事(ファーストミール)が、次にとる食事(セカンドミール)の後の血糖値に影響を及ぼす「セカンドミール効果」と呼ばれる現象です。

また、朝食を抜いた日のほうが1日全体のエネルギーと糖の摂取量が少なかったにもかかわらず、朝食をとった日より、すい臓(血糖値を下げるインスリンを分泌)への負担が大きかったことも分かっています。

朝食の頻度と糖尿病の発症リスクについて調べた研究では、朝食を毎日とっていた人たちは抜いていた人たちに比べて、発症率がおよそ4割も低くなっていました。また、朝食を抜いていた人たちのほうが体重が増えていたということも報告されています。

このように、朝5分余計に眠りたいがために抜いた朝食で、知らないうちに血糖値が上がり糖尿病になってしまうとしたら怖いですね。「早寝、早起き、朝ごはん」という運動が、子どもたちの健全な成長のために推進されていますが、大人の糖尿病予防や管理の見地からも、科学的な根拠に基づいたアドバイスといえます。1日全体のエネルギーと糖のとり方を、夕食から朝食にシフトしましょうという提案だと理解できます。



「早寝、早起き、朝ごはん」。糖尿病の予防と管理には、朝型食生活をおすすめします。

詳しくは『佐々木敏のデータ栄養学のすすめ(258~266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
 寄せられている声を
 紹介します!

いつもマンネリなのでレシ
 ビは参考になります。佐々木先生のコラムも勉強になりました。

mio初めて読みました。知らなかった食物繊維のとり方など勉強になりました。

裏紙のレシピがとてもよかったです。カレーはマンネリになりやすいのでレシピ*が参考になりました。レシピつながりの栄養学がとても分かりやすく、よい記事だと思います。(※玄米によくあう大豆とれんこんのトマトカレー／2月号掲載)