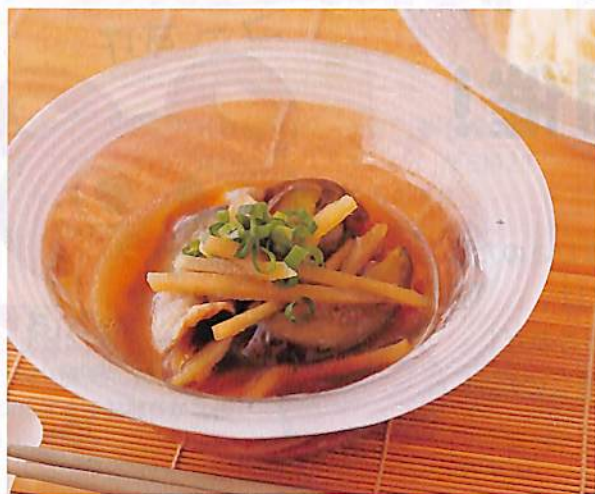


食DE健康応援レシピ



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、身近な食材で作りやすいレシピ提案を心がけている。



豚ごぼうのつけ汁そうめん

1人分 | カロリー243kcal | 塩分2.5g | 脂質10.4g

材料(2人分)

- CO・OP国産乾燥ごぼう (袋の表示通りにもどす)..... 20g
- なす(縦半分に切り、斜め薄切り)..... 1本
- 豚バラ薄切り肉(1.5cm幅に切る)..... 30g
- めんつゆ(3倍濃縮)..... 60ml
- 水..... 250ml
- おろししょうが..... 少々
- ごま油..... 小さじ2
- 小ねぎ(小口切り)..... 少々
- そうめん(乾燥)..... 3束(150g)

作り方

- 鍋にごま油を熱し、豚肉と水気を切った「CO・OP国産乾燥ごぼう」を入れて中火で炒める。豚肉の脂が出てきたら、なすも加えて炒める。
- ①にめんつゆ・水・おろししょうがを加えてふたをし、沸騰したら弱火にして5~6分煮る。
- 別の鍋でそうめんを包材の表示の通りにゆでて冷水にさらし、水気を切って器に盛る。
- ②を器に入れ、ねぎを散らし、そうめんをつけながらいただく。

使ったのはコレ!



CO・OP国産乾燥ごぼう

国産ごぼうを低温でゆっくり乾燥させました。歯ごたえと風味は素材の品質をそのまま生かしています。皮むきやアク抜きなどの下ごしらえが不要です。



- つけ汁に乾燥ごぼうやなすを加えることで、食物繊維が摂取できます。
- ごぼうのかみごたえがあるので、早食いがちなそうめんもしっかり咀嚼(そしゃく)して食べることができます。
- 涼味のそうめんも温かいつけ汁でいただければ、夏場の冷え対策になります。



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 29

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 子どもが甘いジュースや炭酸飲料ばかり飲んでいて、肥満が心配です。

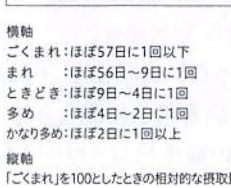
A ソフトドリンクを飲み続けると肥満を招きますが、それよりも注意したいのは、油脂類や菓子の摂取量が増えることによる栄養の偏りです。

ソフトドリンクの摂取頻度が肥満の発生に及ぼす影響について調べた海外の研究がいくつかあります。細かな研究方法の違いはありますが、全体としては、確かに甘いソフトドリンクを飲み続ければ、そのカロリーによって肥満を招くようです。

では、太らない量なら問題ないのでしょうか? 「太らないようにダイエットコーラにしている」という話も耳にします。日本の女子大生3,931人を対象として、過去1カ月間のソフトドリンクの摂取量と食習慣全体を調べた研究(図)があります。それによると、ソフトドリンクの摂取量が多い人ほど油脂類と菓子の摂取量が多く、しっかりと食べてほしい魚介類、果物、牛乳・乳製品、野菜、大豆製品の摂取量が少ないことがわかりました。そして、それはたんぱく質、カリウム、カルシウム、食物繊維の少なさに反映されています。ソフトドリンクの摂取量が多い人ほど、バランスのよい食事をとれていないことが想像できますね。このような食生活が長く続けば、肥満だけでなく、骨粗しょう症や脂質異常症などあらゆる病気にかかりやすくなってしまいます。ですから、人工甘味料で調整したカロリーフリー

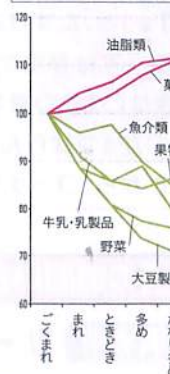
の飲み物に変えても基本的には同じことでしょう。さらに注意すべき点は、肥満になる確率がソフトドリンクを飲む頻度が増えるほど高くなるのではなく「1日1回以上か未満か」が境目になっているという研究結果があることです。飲みすぎはあらゆる病気のもとになりますから、長い目で見れば肥満よりもっと心配です。

図：ソフトドリンクの摂取と食事内容との関連



ソフトドリンクの摂取量が多い人ほど油脂類と菓子の摂取量が多く、たんぱく質、カリウム、カルシウム、食物繊維が少ないことがわかります。

お主な食品群の摂取量との関連



ソフトドリンクの飲みすぎによる怖さは、太ることよりも「きちんとした食事をとる」という基本的習慣を奪ってしまうことです。

参考文献：「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」
詳しくは「佐々木敏の栄養データはこう読む」第2版(156~164ページ) (女子栄養大学出版部)をご覧ください。