

食 DE 健康 応援 レシピ

01

管理栄養士・料理家
中津川かおり 先生
なかつかわ
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、身近な食材で作しやすいレシピ提案を心がけている。



- 「骨取りさばの味噌煮」とオリーブ油から、良質な脂肪酸を摂取することができます。
- 麺料理で不足しがちなたんぱく質をさばから摂取することができます。
- 「骨取りさばの味噌煮」を煮汁ごと使うことで、うまみと良質な脂肪酸を逃さずに摂取できます。

さばのトマ味噌パスタ

1人分 | カロリー **668 kcal** | 塩分 **2.2 g** | 脂質 **28.1 g**

材料(2人分)

- CO・OP骨取りさばの味噌煮
(包材の表記の通りに解凍する) …… 2パック(2切)
スパゲッティ …… 160g
トマトの水煮缶(ダイスカット) …… 200g
にんにく(みじん切り) …… 1片
玉ねぎ(みじん切り) …… 1/4個
オリーブオイル …… 大さじ1
塩・こしょう …… 各適量
しょうゆ …… 小さじ1
パセリ(みじん切り) …… 適宜

使ったのはコレ!



CO・OP骨取りさばの味噌煮
ノルウェー産さばの腹骨、小骨をいねいにとり、信州味噌を使った甘めのたれでやわらかく仕上げました。

作り方

- ①スパゲッティは、塩(分量外)を加えた湯で包材の表記の通りにゆでる。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、香りが立ったら玉ねぎを加えて透き通るまで炒める。
- ③トマトの水煮を加え、水分がなくなるまで煮詰める。
- ④「骨取りさばの味噌煮」を汁ごと加えてくずしながら炒め、塩・こしょう・しょうゆで味を調える。
- ⑤①のスパゲッティの湯を切って④に加えてからめ、器に盛ってお好みでパセリを散らす。



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 25

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 血糖値はどうして上がるのですか?

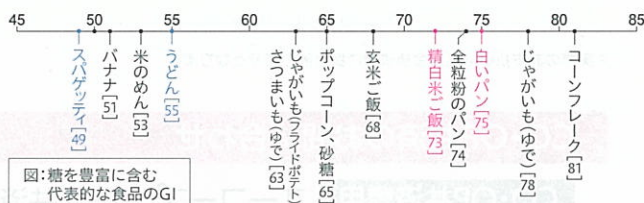
A 食事の中から吸収される糖によって血糖値は上がります。

食事をとると、その中の栄養素が消化・吸収されます。糖を食べれば血糖値が上がるのは正常な反応ですが、同じ量の糖を含む食べ物でも、血糖値の上がり方は食べ物によって異なります。この食品ごとに異なる血糖上昇量を調べた数値が「グリセミック・インデックス(GI)」です。食品の栄養素の量は化学分析で求めますが、GIは人が実際に食べたときの血糖値の上昇量を測ります。ところが同じものを食べても血糖値の上がり方は個人差があるため、10人以上で測ってその平均値をとります。

図は糖を豊富に含む食品のGIです。白いパンは73~77、精白米ご飯は69~77、パンとご飯はほぼ同じだと考えられます。それよりも注目すべきはうどんやスパゲッティなどの麺類のGIの低さ。血糖値が比較的上がりにくいようです。

しかし、実際には一度の食事で複数の食品を食べますし、例えば納豆とご飯を一緒に食べると、ご飯だけで食べるより血糖値が上がりにくいといった「食べ合わせ効果」も報告されています。

また「糖=糖尿病」と考えがちですが、その関連は複雑でGIの低いものを食べれば糖尿病にならないという単純なものではありません。あくまでも体重管理・運動・減塩・飽和脂肪酸を減らし、食物繊維を増やすといった予防手段を守ったうえで、糖の吸収が低めの食べ物をGIを参考に選び、糖尿病の予防の一手段として生かしていただければと思います。



図：糖を豊富に含む代表的な食品のGI

血糖の上がり方を食品ごとに示した指標がGIです。血糖値を上げないためにはGIが低い食べ物がおすすですが、食事のGIが低ければ、糖尿病は大丈夫というわけではありません。

参考文献：「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」
詳しくは「佐々木敏のデータ栄養学のすすめ(60~65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!

「食DE健康」コラムがよいです。
「佐々木先生のためになる栄養学」、
ためになっています。これからも読ま
せていただきます。

佐々木先生の糖尿病予防のお話を参考にさせていただきます。
「もち麦ときのこのミネストローネ」(1月号掲載)も
作ってみます。もち麦はご飯には混ぜていますが、その他
のお料理には使ったことはありませんでした。