

食DE健康 応援レシビ



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、身近な食材で作やすいレシピ提案を心がけている。



サンラータン トマトの酸辣湯はるさめヌードル

1人分 | カロリー-161kcal | *塩分 0.8g | 脂質 8.0g

材料(2人分)

- CO・OP切らずに使える国産はるさめ (包材の表示通りにもどす)..... 20g
 細切りゆでたけのこ 30g
 豚ロース薄切り肉(2cm幅に切る)..... 30g
 しょうが(千切り)..... 1/2かけ(5g)
 トマト(1.5cmの角切り)..... 1/4個
 卵 1個
 鶏ガラスープの素(顆粒)..... 小さじ2
 水 300ml
 水溶性片栗粉 適量
 青ねぎ(小口切り)..... 適宜

- A** 酢 小さじ1
 しょうゆ 小さじ1
 塩・こしょう 各少々
 ラー油 小さじ1/2~1

作り方

- 鍋に水と鶏ガラスープの素を合わせて火にかけて、沸騰したらたけのこ・豚肉・しょうがを加えて2~3分中火で煮る。
- 水気を切った「切らずに使える国産はるさめ」・トマトを加えて**A**で調味し、水溶性片栗粉でとろみを付ける。
- 割りほぐした卵を回し入れて、お好みで青ねぎを散らす。

*栄養価(1人分)の塩分0.8gは、材料(2人分)の調味料の塩少々を0.4gとした場合で算出しています。

使ったのはコレ!



CO・OP切らずに使える 国産はるさめ

北海道産ばれいしよ澱粉と九州産かんしょ澱粉をバランス良く配合。適度なコシのある食感です。



- はるさめを使ったヌードルなので、中華麺よりカリリ控えめです。
- 具にしたいけやえのきだけなどのきのご類を加えてもよく合います。
- ラー油の辛みと酢のさっぱり感が食欲をアップさせます。
- ラー油やこしょうの量は、お好みで。



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 27

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 糖質制限と脂質制限はどちらのほうが痩せますか?

A 痩せるか否かは、糖質や脂質の制限ではなく、エネルギー(カロリー)摂取量にあります。

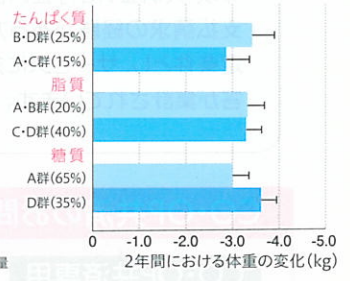
現在、世界でも日本でも低糖質ダイエットが注目されていますが、糖質とは体内でエネルギーになる炭水化物の総称です。エネルギー源となる栄養素は糖質・脂質・たんぱく質、アルコールの4種類だけです。他の栄養素を変えずに糖質(炭水化物)だけを制限すれば体重は減ります。問題は減らした分のエネルギーを脂質やたんぱく質でとったときに体重は減るか?です。

アメリカで実施された最も規模が大きく、研究期間も長く、緻密な計画に基づいた糖質制限ダイエットの研究から分かったことは、総エネルギー摂取量が同じならば、どの栄養素からエネルギー(カロリー)をとろうと体重変化にほとんど違いはないという当たり前の結果でした。(図)

ただ、食事療法の効果を科学的に調べるのはとても難しいのです。人は体によいことを一つ始めると、体によいと分かっている他のこと、例えばバランスのよい食事や運動など自発的に始めて生活習慣を変えてしまうことが多いため、出された結果が糖質制限ダイエットの効果なのか調べるのが難しく、最終的な結論はまだ出ていません。

現時点でいえることは、痩せるか否かは、糖質の制限ではなくエネルギー摂取量にあるということです。ちなみに同じエネルギーであれば、脂質が皮下脂肪や内臓脂肪に変わりやすいということもありません。

図：糖質制限ダイエットによる体重の変化
 BMIが平均33kg/m²の肥満者811人を、2年間にわたって栄養素組成が異なる4種類の食事(A・B・C・D群)を食べてもらったアメリカの研究における体重の変化。(平均と標準誤差*)



たんぱく質・脂質・糖質の構成が異なってもエネルギーが同じであれば、体重変化に意味のある差は認められませんでした。
 *標準誤差：平均値のばらつきを表現するための統計量

ダイエットを始めようと思うのであれば、糖質や脂質だけでなくエネルギー(カロリー)全体の摂取量を少し控え、毎日のくらしの中で運動や生活習慣を意識しましょう。

参考文献：Sacks FM, et al. Comparison of weight-loss diets with different compositions of fat, protein, and carbohydrates. N Engl J Med. 2009;360:859-73
 詳しくは「佐々木敏の栄養データはこう読む! (237~246ページ)」(女子栄養大学出版社)をご覧ください。

食DE健康

「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!

「さばのトマ味噌パスタ」、さっそく娘が作ってくれました。とてもおいしく、よく作ってくれます。
 (*さばのトマ味噌パスタ/4月号掲載)

毎回最後のページ「食DE健康 応援レシビ」とも参考に必ず作っています。佐々木先生の栄養学もしっかり読んでいます。

食DE健康、毎号楽しみに興味深く読んでいます。高齢者同居家族なので、コープの商品を使って、健康に配慮した減塩メニューを心がけています。レシピも参考にさせていただきます。