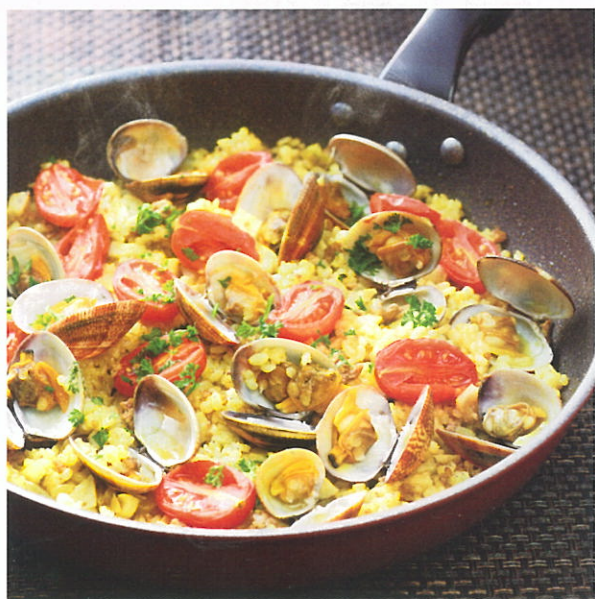


「食DE健康」レシピ24

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



豚挽肉とれんこんの玄米パエリア

1人分 [カロリー 420kcal | 塩分 3.5g | 脂質 14.6g]

小崎シェフのひとことメモ

玄米ご飯を使ってフライパンひとつで作る簡単パエリアレシピです。れんこんの歯ごたえが楽しめ、カレー風味にすることで、玄米もおいしく召し上がっていただけます。

材料(2人分)

| | | | |
|---------------|-------|------------|------|
| 豚挽肉 | 80g | コンソメ(顆粒) | 小さじ1 |
| 玉ねぎ(粗く刻む) | 40g | カレー粉 | 3g |
| れんこん(粗く刻む) | 120g | オリーブオイル | 大さじ1 |
| あさり(砂抜きをしたもの) | 200g | 塩 | 1g程度 |
| ミニトマト(半分に切る) | 6個 | こしょう | 適量 |
| 玄米ご飯(炊いたもの) | 200g | パセリ(みじん切り) | 適量 |
| 湯 | 100ml | | |

作り方

- 1 フライパンにオリーブオイル・豚挽肉・玉ねぎ・れんこん・カレー粉を入れ中火で炒め、塩・こしょうをふる。
- 2 次に玄米ご飯を加えて混ぜ合わせる。
- 3 ②にあさり・ミニトマトを並べて湯で溶かしたコンソメを加え、ふたをして中火強で約5分加熱する。*水分が残っているようなら火を強くして飛ばす。
- 4 仕上げにパセリをふる。

栄養士から
ここがポイント!

玄米は白米に比べて、さまざまな栄養素が詰まっています。毎日玄米を食べるのが難しいという方も、今回のようなアレンジを加えたレシピで、飽きることなくおいしく食べることができます。

食物繊維
(1人分)

4.3g



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24

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 玄米が体にいいというのは食物繊維が多いからですか?

A 玄米は食物繊維も豊富ですが、他の栄養素も詰まっています。

玄米は米の一番外側にあるもみ殻だけを取り除いたものです。果皮・種皮・糊粉層を除いて胚芽を残したものが胚芽精米、胚乳だけに精製したものが白米(精白米)です。胚乳はほぼでんぷんでできているのに比べて、胚芽や果皮・種皮などには食物繊維のほか、ビタミンB₁・カリウム・マグネシウム・鉄などさまざまな栄養素が含まれています(図)。

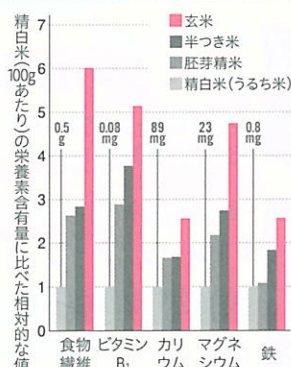
玄米やライ麦など全粒穀物の摂取量と生活習慣病の発症率や死亡率との関連を見てみると、全粒穀物を1日あたり65g(玄米ご飯およそ茶碗1杯)を食べれば心筋梗塞と脳卒中の発症が約20%、がんによる死亡が約10%、糖尿病の発症が約30%下がると報告されています。こうした生活習慣病の予防効果は、食物繊維による肥満予防と、全粒穀物に含まれるさまざまな栄養素の効果が重なって得られるものようです。

また栄養素の効果だけでなく、全粒穀物を多く食べている人は、生活習慣病予防に好ましい果物・魚介類・野菜の摂取量も多く、過剰摂取が

好ましくない砂糖・飽和脂肪酸・食塩は少なめという傾向があり、その食習慣全体のおかげで生活習慣病の予防ができているようです。

全粒穀物ほど、あらゆる生活習慣病の予防効果のある食べ物はありせん。欧米の食事ガイドでは全粒穀物の摂取を強くすすめています。日本では、その効果があまり伝えられていません。もっと玄米をはじめとする全粒穀物の力を知ってほしいと思います。

図：全粒穀物の栄養素量



全粒穀物はさまざまな生活習慣病予防に効果があることが分かっています。日々の食事に上手に取り入れましょう。

参考文献：「日本食品標準成分表2015年版(7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。

はじめるよ! つづけるよ!
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!

毎回裏表紙のレシピを参考にさせてもらっています。普段使う材料でも、自分では組み合わせできない斬新なレシピで見ていると嬉しいです。

栄養学コラムをいつも楽しみに読んでいます。なんとなく知っていたつもりもさらに詳しく知ることができし、あーそうなんだと初めて知ることもあります。今の体調がよくないのはこのせいかな?とか、この食品を積極的にとってみよう!とか参考にしています。