

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。



- 鶏ささみは低脂肪・高たんぱくなので、成長期のお子さんはもちろん、ダイエット中の方にもおすすめです。
- たれにレモンの酸味をきかせることで、塩分が少なくても満足感のある味に仕上がります。
- 付け合わせの野菜にはドレッシングをかけずに、ささみと一緒にたれをからめて召し上がってください。ワンプレート全体の塩分とカロリーを抑えることができます。
- ナッツの食感がアクセントになり、しっかりとかむことでそしゃく力をつけるとともに、満足感も出て早食い防止につながります。

ささみのレモン照り焼きプレート

1人分 | カロリー 493 kcal | *塩分 2.3 g | 脂質 10.4 g

材料(2人分)

CO・OP食塩不使用ミックスナッツ (袋の上から麺棒などで粗めに砕く) ... 1袋(18g)
鶏ささみ(スジを取ってそぎ切り) ... 3本(150g)
塩・こしょう ... 各少々
片栗粉 ... 適量
オリーブ油 ... 小さじ2

A しょうゆ ... 大さじ1と1/2
みりん ... 大さじ1と1/2
砂糖 ... 小さじ2
レモン汁 ... 小さじ2

雑穀ご飯 ... 茶碗2膳分(300g)

〈付け合わせ野菜〉

レタスマックス(カット野菜) ... 50g
トマト(一口大に切る) ... 1/2個
レモン(半月切り) ... 適宜

作り方

- 1 鶏ささみに塩・こしょうをふり、片栗粉を薄くまぶす。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱して①を両面焼き、中までしっかりと火が通ったら、火を止めて合わせたAを回し入れ、全体にからめる。
- 3 皿に②、雑穀ご飯、付け合わせ野菜を盛り付け、砕いた「CO・OP食塩不使用ミックスナッツ」をささみの上に散らす。

*栄養価(1人分)の塩分2.3gは、材料(2人分)の塩少々を0.6g使用した場合で算出しています。

使ったのはコレ!



CO・OP食塩不使用ミックスナッツ

油で揚げず、食塩不使用の4種ミックスナッツです。アーモンド・ピーナッツ・カシューナッツ・くるみをミックスし、ナッツ本来の風味とコクある味わいが楽しめます。



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 28

東京大学大学院教授

佐々木 敏 先生
ささき ひとし

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 「野菜先食べ」と「三角食べ」はどちらがよいのでしょうか?

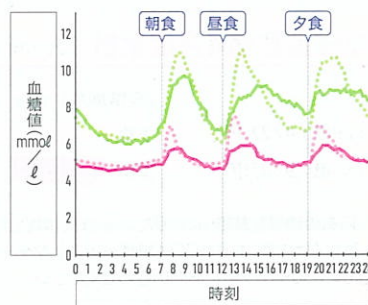
A 野菜を先に食べると食後の血糖値の上昇が緩やかになり、「三角食べ」は一口ごとに口内調味で味を楽しめます。

胃の中にあらかじめ野菜を入れておけば、空っぽの胃に糖が入ってきたときよりも血糖値の上昇が緩やかになるのは当然のことで、理にかなっています。これを実証した研究(図)があり、糖尿病の人でも、健康な人でも、野菜を先に食べるとご飯を先に食べた場合よりも食後血糖値の上昇が緩やかになっています。ただ、先に食べる野菜の摂取量が増えれば主食の食べ過ぎを防げますし、しっかりと噛まない飲み込めない野菜を多く食べれば、結果としてゆっくり食べることで血糖値の上昇が緩やかになるということもありますので、この研究結果から、直ちに私たちの食生活を「野菜先食べ」に変える根拠とするには少し無理があります。

一方「三角食べ」は主食・主菜・副菜を順に少しずつ食べる食べ方で、これらを口の中で混ぜて味の広がりを楽しみます。これを口内調味といいます。「三角食べ」では一度に口に入れる量はわずかで、それを一口ごとに口内調味で楽しみますので、大量にほおぼってかまわずに飲み込むような早食いにはなりません。野菜を十分にとり、主食

の食べ過ぎを防いで、しっかりかんでゆっくり食べるのなら、「野菜先食べ」と同じ目的を達成できそうです。結論を出すのは少し早いかもしれませんが、野菜を先に食べるのも三角食べて口内調味を楽しむのも、糖尿病管理に好ましい食べ方のようです。

■図：野菜を先に食べると食後血糖値は?



日本人の糖尿病患者38人と健康者42人の半数ずつを、野菜から先に食べる群とご飯から先に食べる群の2つに分け、24時間にわたって血糖値を継続的に測った介入試験。

糖尿病の人でも健康な人でも、野菜を先に食べると、ご飯を先に食べた場合よりも食後の血糖値の上昇が緩やかになっています。

糖尿病者 各19人
健康者 各21人

食事に求めるものは人それぞれ。野菜をたくさん食べ、ご飯を控えてゆっくりかんで食べるのであれば、どちらもよい食べ方なのです。

参考文献: Imai S, et al. Effect of eating vegetables before carbohydrates on glucose excursions in patients with type 2 diabetes. J Clin Biochem Nutr 2014; 54: 7-11. 詳しくは「佐々木敏のデータ栄養学のすすめ(227~236ページ)」(女子栄養大学出版部)をご覧ください。