

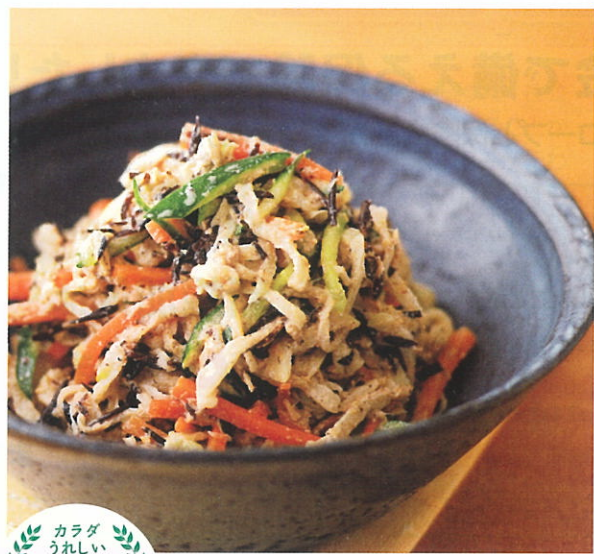
食 DE 健康

応援レシピ

06



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。



- ひじきと野菜から、食物繊維を摂取できます。
- 切り干し大根の歯ごたえを残すことで、しっかりかむことができます。

ひじきと切り干し大根のサラダ

1人分 | カロリー 123kcal | 塩分 0.7g | 脂質 8.7g

材料(5人分)

- CO・OPひじきドライパック…… 1袋(50g)
- 切り干し大根(乾燥)…… 30g
- きゅうり(せん切り)…… 1/2本(50g)
- にんじん(せん切り)…… 1/3本(50g)
- ツナ缶(油漬)…… 小1缶(70g)

- ① マヨネーズ…… 大さじ2
- 白すりごま…… 大さじ2
- しょうゆ…… 小さじ2
- 酢…… 小さじ2
- 砂糖…… 小さじ2

作り方

- ① 切り干し大根は水につけてもどし、長ければ食べやすく切る。にんじんとともに軽く熱湯に通し、水気を絞る。
- ② ポウルに①を合わせ、①・「CO・OPひじきドライパック」・きゅうり・ツナ缶を缶ごと加え、混ぜ合わせる。

使ったのはコレ!



CO・OPひじきドライパック

国産芽ひじきを便利なドライパックにしました。手間のかかる水もどしは不要。開封してそのまま調理に使えます。ひじき本来の風味と食感をお楽しみください。



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 00

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 「早食いは太る」というのは本当ですか?

A 食べる速度が速いほど、肥満度が高いことが科学的に確かめられています。

「よくかんでゆっくり食べましょう」と昔から言われていますが、早食いと肥満度との関連が科学的に信頼できる研究によって示されたのは最近10年程度のことです。図1は食べる速さと体重との関連を示したものです。この図から、食べる速度が速いほど平均の肥満度が高いことが分かります。「かなり遅い」群に比べて「かなり早い」群のほうが平均値として、大学生女子・中年女性で6kg、中年男性では9kgも重くなっています。

早食いが太るメカニズムとして考えられるのは、早食いだと満腹中枢が働き出す前に必要以上に食べすぎてしまうのかもしれないということ、もうひとつは早食いの人はよくかまなくても飲み下せるもの、食物繊維が少ないものなど、速く食べてしまいやすいものを選んで食す傾向があるのではないかということです。大学生女子を対象とした食べる速さと食物繊維の摂取量との関連を調査した研究(図2)でも、食べる速度が速い人ほど食物繊維摂取量が少ないことが確認され、食物繊維の摂取量が少ないと肥満になりやすいことは数多くの研究で明らかにされています。

大人だけでなく子どもたちの肥満も大きな問題です。沖縄県の小中学生を対象に行った研究から、食べる速さと肥満が強く関連

していることが最近報告されています。小学校の給食時間の中で食べるために充てられる時間は約15分から20分と聞きました。早食いを介して肥満の危機にさらされているのは、むしろ子どもたちかもしれません。

図1: 食べる速さと体重との関連

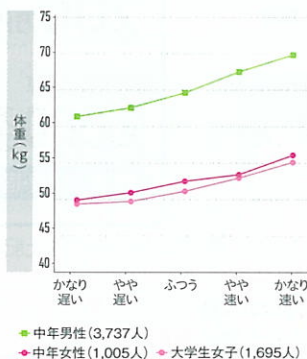


図2: 食べる速さと食物繊維の摂取量との関連



「ゆっくり食べる」は科学的に確かめられたダイエット法のひとつですが、痩せるためだけでなく、みんなでゆっくりと食事を楽しむ社会になれば、結果として肥満も予防できると思います。

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(147~155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

詳しくはmio8月号またはコチラから
食習慣チェック 体験キャンペーン実施中!



あなたの食習慣がスマホで簡単にチェックできますよ!