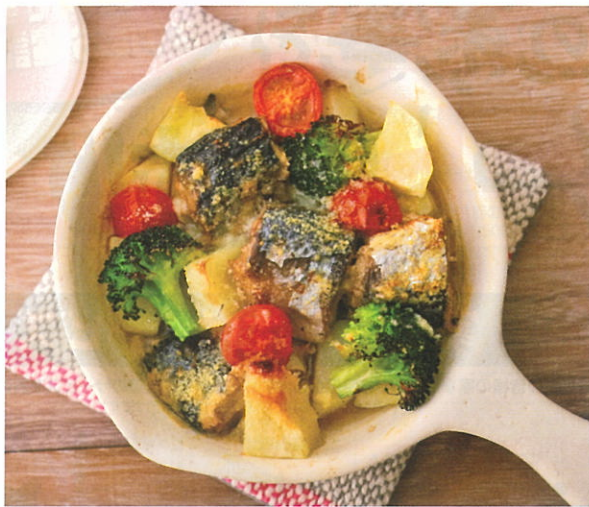


食DE健康 応援レシビ



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、身近な食材で作りのしやすいレシビ提案を心がけている。



さば缶とたっぷり野菜のオイル焼き

1人分 | カロリー 287kcal | 塩分 1.0g | 脂質 16.0g

材料(2人分)

- CO・OPさば水煮…………… 1缶(190g)
- オリーブオイル…………… 小さじ2
- じゃがいも(1.5cm厚さのいちょう切り)…… 小1個
- ブロッコリー(小房に分ける)…………… 50g
- ミニトマト(半分に切る)…………… 2個
- 粉チーズ…………… 大さじ1

CO・OPさば水煮
国産のさばを食塩のみの味付けで、骨までやわらかく煮込みました。



- さば水煮の缶汁にもうま味と栄養成分が溶け出しているので、汁ごと使いましょう。缶汁を使うので簡単に味が決まります。
- トマト・ブロッコリーからβ-カロテン、じゃがいもからビタミンCが摂取できます。β-カロテンなどの脂溶性ビタミンは油と一緒に摂取することで吸収が高まります。
- 野菜はパプリカやピーマン・アスパラガスなどもおすすめです。

作り方

- ①じゃがいもは耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして500Wの電子レンジで約3分加熱する。
- ②ブロッコリーも同様に500Wの電子レンジで約1分加熱する。
- ③耐熱容器に「CO・OPさば水煮(缶汁ごと)」・①のじゃがいも・②のブロッコリー・ミニトマトを彩りよく入れ、粉チーズをふり、オリーブオイルをかける。
- ④予熱をしたオーブントースターで5～6分ほど焼き色が付くまで焼く。



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③

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 ワインが健康によいと聞きますが、お酒を飲むならワインを選ぶべきでしょうか？

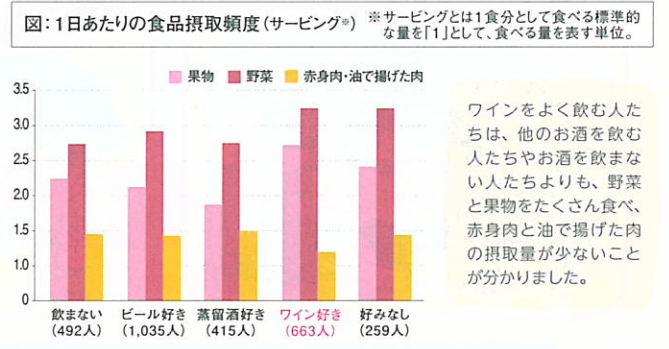
A 飲むお酒の種類によって健康に差が出るわけではありません。

フランス人はグルメでおいしいものをたくさん食べ、ワインもよく飲んでいるのに、イギリス人やドイツ人よりも寿命が長く、特に心筋梗塞が少ないことから、ワインに秘密があるのではないかとたくさんの研究が行われました。そして、赤ワインに含まれるポリフェノールの抗酸化作用が動脈硬化を予防し、その結果として心筋梗塞も予防しているのではと考えられていました。

しかし、事はそう単純ではありません。図はお酒の好みと食品摂取量との関係をアメリカ人男性で調べた研究結果です。ワインをよく飲む人たちは、他のお酒を飲む人やお酒を飲まない人よりも、野菜や果物をたくさん食べ、心筋梗塞の原因になる赤身肉や油で揚げた肉の摂取量が少なかったことが分かりました。つまり、ワイン好きの人たちは、ワインによってというよりも、食事全体の結果として健康を保っていたのかもしれないという考えが浮かんできました。

そもそも、アルコールには動脈の中で血液が固まってしまうのを防ぐ働きがあり、その効果はお酒の種類を問わず、循環器疾患のリスクを下げる作用があることが、他の研究でも分かっています。

ます。その証拠に飲酒習慣のある人は、ない人よりも心筋梗塞や脳卒中の発症率が低いことが世界中で観察されています。もしもワインでさらに、ということであれば前述の一緒に食べた食事が理由でしょう。健康のためには、どのお酒を飲むかではなく、どんな料理と一緒にいただくかに気を配るのが正解のようです。



飲むお酒の種類によって健康に差が出るわけではありません。お酒を飲みながら何を食べるのか、その食事全体が健康に良い組み合わせなのかを考えましょう。

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(193～203ページ)」(女子栄養大学出版部)をご覧ください。

はじめよ、つづけよ、
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!

「佐々木先生のためになる栄養学」は
毎回欠かさず読ませていただいています。
エビデンスがあり、信用できる
情報として私のお気に入りです。

「応援レシビ」を見て
夕食を作ります。
助かっています。

料理とともに佐々木先生の栄養学
を読み、「なるほど、そーかーっ」と
あらためて食品、栄養を考えるよう
になりました。料理は大切です。