

食DE健康 応援レシピ 08

管理栄養士・料理家

中津川おかり先生
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簡単なレシピ提案を心がけている。



- パサつきやすい鶏ムネ肉を胡麻ドレッシングに漬け込むことで、やわらかく焼き上げることができます。
- 鶏ムネ肉を使用することで、たんぱく質をしっかり摂取できます。
- ドレッシングを使うことで、面倒な調味料配合が不要です。

鶏ムネ肉の胡麻だれソテー

1人分 | カロリー 188kcal | 塩分 0.4g | 脂質 9.1g

材料(2人分)

- CO・OP深煎り胡麻ドレッシング… 大さじ5
- 鶏ムネ肉(繊維を断ってそぎ切り) …… 150g
- 玉ねぎ(1cm幅に切る) …… 1/2個(100g)
- おろしにんにく …… 小さじ1
- 小ねぎ(小口切り) …… 適宜

作り方

- ① ポリ袋に鶏肉・玉ねぎ・「CO・OP深煎り胡麻ドレッシング」・おろしにんにくを入れてよくもみ、冷蔵庫で1時間以上漬け込む。
- ② フライパンを中火で熱し、①を入れて鶏肉に火が通るまで炒める。
- ③ 器に盛り、お好みで小ねぎを散らす。

使ったのはコレ!

CO・OP 深煎り胡麻ドレッシング
 3種のごまを使った香ばしい風味。プチプチの粒ごま、風味豊かなすりごま、なめらかさを出すねりごまをぜいたくに使いました。



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②

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 お酒の適量とはどのくらいでしょうか？

A 飲み過ぎていないか、適量かどうかを測る最も大切な指標はエタノール摂取量です。

「お酒を飲むなら適量を」とよくいわれます。飲み過ぎが多くの病気の原因となることを考えれば、見るべきは、飲酒量と総死亡率の関連でしょう。図は健康な人を対象として習慣的な飲酒量を調べ、その後10年余りにわたって死亡状況を調べたいくつもの研究をまとめたものです。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、飲酒習慣のない人よりもある人のほうが心筋梗塞などの循環器疾患の発症率は低くなるため、図でも1日あたり7gのエタノールを飲んでいた人の総死亡率が最も低くなっています。それを超えると死亡率は上昇し、40gを境に飲まない人を上回り、飲酒量に応じて高くなっています。これは、飲酒量とともに食道がんを中心とする上部消化管、肝臓、大腸、女性の乳房にできるがんなど、飲酒に関連するがんの死亡率が急激に上がること、犯罪やけがによる死亡率の上昇も見逃せません。

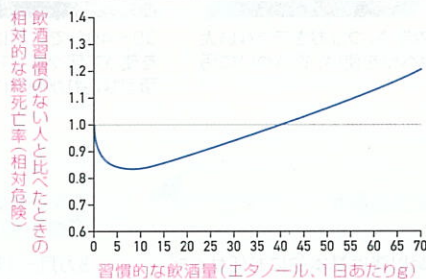
エタノールの量(g)はお酒の度数と飲んだ量から算出します。その数式*に当てはめると、たとえば度数16度の日本酒1合(180ml)ではエタノール量は23g、度数5度のビール大びん1本(633ml)は25g、度数30度の焼酎90mlでは21gです。では、総死亡率が最も

低くなる飲酒量、1日あたりエタノール7gのお酒とは？日本酒では、たったの0.3合になります。ただ、適量かどうかを測る指標は、1日だけのエタノール量ではありません。一定期間(たとえば1週間)に飲んだエタノール量を把握して、その合計を適量の範囲に収めることが大切です。

※エタノール量の計算式(概算)

お酒の強さを表す度数はエタノールの濃さ(%)であり、お酒100mlに占めるエタノールの量(ml)です。純粋なエタノールの密度は0.789なので、飲んだお酒に含まれるエタノール量は[度数×量(ml)×0.789÷100]gとなります。

図：習慣的な飲酒量と総死亡率との関連



1日あたり7gのエタノールを飲んでいた人が最も総死亡率が低く、1日あたり40gで飲まない人と同じ死亡率となり、それ以上飲むと飲酒量に応じて高くなっています。

少しのお酒は健康によいようです。お酒の適量の指標はエタノール摂取量。一定期間に飲む量を適量の範囲に収め、あくまでも食事をおいしくしてくれる脇役として楽しみましょう。

参考文献:Di Castelnuovo A, et al. Alcohol dosing and total mortality in men and women:an updated meta-analysis of 34 prospective studies. Arch Intern Med 2006;166:2437-45. 詳しくは「佐々木敏の栄養データはこう読む!第2版(204~213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

「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!

裏表紙の「豚ごぼうのつけ汁そうめん*」は、乾燥ごぼうの使い方を知らなかったのが出来てよかったです。(※8月号掲載)

佐々木先生のためになる栄養学*は、ジュースや炭酸飲料の好きな旦那に読ませたいと思いました。「きちんとした食事をとること」を大事にしたいと思います。(※8月号掲載)