

食 DE 健康

応援レシピ

09



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、身近な食材で作りやすいレシピ提案を心がけている。



- こんにゃく、しいたけから食物繊維が摂取できます。
- 干しいたけのもどし汁も使用するので、ビタミンDを無駄なく摂取できます。
- カロリー制限のある方にもおすすめのレシピです。

干しいたけとこんにゃくのチリチリ煮

1人分 | カロリー 65kcal | 塩分 1.5g | 脂質 4.2g

材料(2人分)

- CO・OP国内産 厚肉椎茸(乾燥) …… 3枚
- こんにゃく …… 150g
- 赤唐辛子(小口切り) …… 少々
- ごま油 …… 小さじ2
- 干しいたけのもどし汁 …… 150ml

- A オイスターソース …… 大さじ1
- しょうゆ …… 小さじ1

作り方

- ①「厚肉椎茸」は、たっぷりのぬるま湯でもどし、大きいものは一口大に食べやすく切る。
- ②こんにゃくは両面に格子状の隠し包丁を入れてからスプーンで一口大にちぎり、熱湯で下ゆりする。
- ③フライパンにごま油を中火で熱し、①・水気を切った②・赤唐辛子を入れて軽く炒める。
- ④干しいたけのもどし汁・Aを加え、落としぶたをして煮る。ときどき混ぜながら、弱火で15分ほど煮て、最後は落としぶたを外して水気をとばす。



使ったのはコレ!

CO・OP 国内産 厚肉椎茸

肉厚でうま味がしっかりとした乾燥しいたけです。国内産の原木で栽培した風味のよいしいたけを使用しています。煮物、鍋物によく合います。



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

東京大学大学院教授  
佐々木 敏 先生  
ささき げんじ  
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 痛風にビールは禁物だと言いますが、プリン体の少ない焼酎なら大丈夫ですか？

A ビール以外のお酒でも体内に尿酸が増えます。プリン体は脇役、尿酸値を上げるアルコールが痛風の主犯です。

プリン体とは、尿酸の元になる物質です。血液の中でプリン体からできる尿酸の濃度が高くなった状態を高尿酸血症といい、それを放置するとある日突然、足の指や付け根などが赤く腫れて激しい痛みが襲われます。これが痛風です。

お酒の中でプリン体を豊富に含むのはビールですから、焼酎なら大丈夫だと思うかもしれませんが、「ビールだけ避ける」はちょっと的外れかもしれません。お酒の頻度や量と痛風との関連を調べたいくつかの研究によると、ほとんどの報告で、お酒の種類にかかわらずアルコールの摂取量が増えるほど痛風になりやすくなるという点で一致しています。アルコールが分解され代謝される過程で、体内での尿酸の合成が促進されることと、腎臓での尿酸の排せつが阻害されるという二つの作用で尿酸値を上げてしまうためです。高尿酸血症や痛風への影響はプリン体よりもアルコールのほうが大きく、アルコールをカットしない限り根本的な解決にはつながりません。

さらに、プリン体はビールだけではなく、表のようにほとんどの食品に含まれています。魚介類や肉類などに多く、野菜や大豆製品、

穀類などには少ない傾向があります。魚介類や肉類の食べ過ぎも原因になるようです。また、原因として忘れてはならないのが「肥満」です。肥満があるとアルコールの作用とは別に尿酸の排せつが阻害されると考えられています。適度な運動は、肥満の予防と尿酸値を下げる働きがあることも報告されています

【表：おもな食品群に含まれるプリン体の含有量】

食品群	食品数	プリン体含有量(食品100gあたりのmg)	
		平均	最小~最大
穀類(米・麦類)	8	36	16~76
大豆製品(豆腐・納豆)	3	56	22~114
卵(鶏卵)	1	0	0
牛乳	1	0	0
野菜	21	54	10~172
肉類(内臓を除く)	22	101	71~154
レバー	3	272	220~312
魚類	28	137	92~211
イカ・タコ・エビ・カニ・貝	12	166	100~273
蒸留酒	5	0	0
日本酒	3	1	1~2
ワイン	3	1	0~2
ビール	9	6	3~8

食品100gあたりの含有量なのでそのままでは比較できませんが、魚介類や肉類に比べ、ビールに含まれるプリン体がずいぶん少ないことが分かります。

痛風のコントロールには、ほどほどのお酒と、魚介類や肉類に偏らない食事、そして適度な運動がカギのようです。

参考文献：日本痛風・核酸代謝学会ガイドライン改訂委員会、高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン(第2版)、付録 表 食品中のプリン体含有量。p116-21。メディカルレビュー社。2010。詳しくは『佐々木敏の栄養データはこう読む!第2版(214~222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!

ひじきと切り干し大根の組み合わせ、食物繊維が豊富にとれそうです。ひじきドライパックを利用すれば簡単な感じがします。(※9月号掲載)

切り干し大根は、どうしても煮物になってしまうので、今度こそサラダに挑戦します!(※9月号掲載)