

食DE健康 応援レシピ

11



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。



豆腐のとろとろほたてあんかけ

1人分 | カロリー 190kcal | 塩分 1.1g | 脂質 9.5g

材料(2人分)

- CO・OPほたて貝柱水煮(ほぐし身) ……1缶(70g)
- 絹ごし豆腐(食べやすい大きさに切る) ……1丁(300g)
- 白菜(5mm幅に切る) ……60g
- にんじん(せん切り) ……30g
- 水溶き片栗粉 ……適量
- ごま油 ……小さじ2

- A** おろししょうが ……小さじ1 | しょうゆ ……小さじ2
 水 ……150ml | みりん ……小さじ2

作り方

- フライパンにごま油を中火で熱し、白菜・にんじんを加えて軽く炒める。
- 「CO・OP」ほたて貝柱水煮を缶汁ごと入れ、**A**を加える。
- 2**が煮立ったら、豆腐を加えて2~3分ほど煮る。
- 水溶き片栗粉を回し入れ、鍋を回すようにして、全体にとろみを付ける。

使ったのはコレ!



CO・OP
 ほたて貝柱水煮
 (ほぐし身)

国産のほたてを原料に使用し、料理に使いやすいほぐし身タイプに仕上げました。ほたての貝柱が持つ本来のうま味を生かしました。



- ほたて貝柱のうま味を生かした、お手軽レシピです。
- たっぷりの豆腐からたんぱく質がしっかり摂取できます。
- 溶き卵などを回し入れるとさらにたんぱく質がアップします。



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 09

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

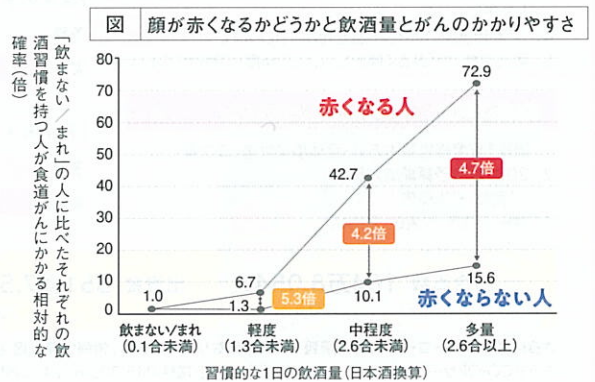
Q お酒に強い人と弱い人で健康への影響に違いはありますか?

A お酒に弱い人は、飲酒によってかかりやすくなるがんに特に注意が必要です。

アルコールは胃や小腸で吸収され、おもに肝臓でアルコール→(アルコール脱水素酵素により)アセトアルデヒド→(アルデヒド脱水素酵素により)酢酸→水と二酸化炭素に分解されます。ところが、これらの酵素がうまく働かない遺伝子を持っていると分解が進まず、特にアルデヒド脱水素酵素がうまく働かないと悪酔いや二日酔いになります。そのうまく働かない遺伝子の有無、「お酒に弱い」は「飲むとすぐに赤くなるか」でかなり分かるそうです。このお酒に弱い遺伝子を持つ人の地理的分布を調べた研究もあり、ヨーロッパやアフリカにはこの遺伝子を持つ人はまったく存在せず、日本人はこの遺伝子の保有者がとても多い「お酒に弱い民族」であることも分かっています。

さて、飲酒によってかかりやすくなるがんがあります。食道がん、大腸がん、乳がんなどです。がんの場合、わずかでも飲めばその分リスクが増します。特に食道がんは飲酒量に比例してかかりやすさが何十倍にもなります(図)。さらに同じ量の飲酒でも「お酒を飲む

と顔が赤くなる人」(お酒に弱い人)ではその危険がさらに大きくなります。弱くても頑張って飲んでいるうちに強くなる人がいますが、それはアルコールを代謝する他の経路が働き出すためだと考えられ、遺伝子は変わりません。本来お酒に弱い人が頑張ってお酒を飲むことがいかに危険であるかが図からも分かります。お酒はそれぞれの人が授かった遺伝子に適した飲み方をしたいものです。



お酒に強いかわかりやすさは生まれ持った遺伝子で決まります。それぞれの遺伝子に適した飲み方をしましょう。

詳しくは「佐々木敏の栄養データはこう読む」第2版(214~223ページ)(女子栄養大学出版部)をご覧ください。
 参考文献:Yokoyama T., et al. Alcohol flushing, alcohol and aldehyde dehydrogenase genotypes, and risk for esophageal squamous cell carcinoma in Japanese men. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev 2003; 12:1227-33.

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!

「CO・OP深煎り胡麻ドレッシング」は生野菜だけでなく、鶏ムネ肉の料理にも使えると、よいヒントをいただきました。ぜひ活用します。(11月号掲載)

11月号コラム「お酒の適量とは?」を、いつも適量と書いて飲んでいる主人に読ませたいと思いました。大変参考になりました。