

食DE健康 応援レシピ

10

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。



トマト風味で減塩！簡単ロール白菜

1人分 | カロリー 366 kcal | 塩分 2.0g | 脂質 26.2g

材料(2人分)

CO・OPふっくらジューシー生ハンバーグ・2個
白菜(葉と軸に分け、軸は1cm幅に切る)
..... 大きめの葉4枚
ベーコン(1cm幅に切る) 30g

A CO・OP野菜ジュース(食塩無添加)
..... 200ml
水 150ml
顆粒コンソメ 小さじ2
砂糖 小さじ1

使ったのはコレ!



CO・OP
●ふっくらジューシー生ハンバーグ
●野菜ジュース食塩無添加

- やわらかい白菜の葉で巻くことで、煮込み時間が短縮できます。かたい軸の部分は切ってスプーンの具に使用します。
- スープにトマトなどを使用した野菜ジュースを加えることで、少ない材料でも深みのある味わいになります。
- 隠し味に砂糖を入れて、トマトの酸味を抑え、お子さまでも食べやすい味に仕上げました。



作り方

- ①「CO・OPふっくらジューシー生ハンバーグ」は1個を2等分にし、丸める。
- ②白菜の葉は水で濡らして耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをかけて500Wの電子レンジで2~3分加熱し、粗熱をとる。
- ③②に①をのせてロールキャベツの要領でしっかり包み、巻き終わりを下にして鍋に並べる。
- ④③の鍋にベーコンと白菜の軸・Aを合わせて入れ、落としふたをして15~20分ほど煮る。



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 64

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 玉ねぎが高血圧に効くと聞きましたが本当ですか？

A 高血圧対策として科学的根拠があるのは、やはり減塩です。

玉ねぎのケルセチンという成分が高血圧によいそうです。「ケルセチンと血圧または高血圧」についてどのくらい研究論文があるか、医療研究論文のデータベースで調べてみると363*ありました。ただ、中には実験動物による研究、ヒトの研究が混在し、ヒトの研究の中に高血圧の人に効果がありそうだというものもありましたが、それはケルセチンを玉ねぎにして1日3個以上を1か月以上食べ続けると4mmHg程度下がりそうだというものでした。

同じく「食塩と血圧または高血圧」で調べてみると26,356もの論文が見つかりました(図)。世界中の研究者はケルセチンよりも食塩との関係を何百倍も重視していることを示しています。また高血圧の予防や食事療法に有用な栄養素であるカリウムは、ケルセチンよりもはるか以前に発見され、論文の数も140倍です。また図からは野菜や果物に注目した研究が急増している様子も分かります。高血圧対策には、玉ねぎに偏らず野菜と果物をもっと食べること、それ以上に減塩に真剣に取り組むべきだと言えるでしょう。

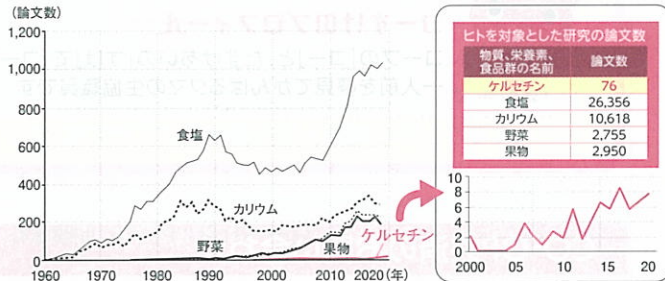
また「ブルーベリーが目によい」や「魚介類に多いEPAやDHAの効果」など、次々と新しい情報も伝わってきますが、これらの情報が伝わる時、情報バイアス(ゆがみ)が生じていることが問題になって

います。研究者は自分の学説を主張するため、また食品の売り手・マスコミは商売のために「効く」を好んで紹介します。そして世間は「効かない」より「効く」というほうが興味を持ちやすいことから情報バイアスが生まれるのです。ブルーベリーの効果は、異なる研究方法による結果から、確かなことは「まだよく分からない」と言えます。

*世界中の医学研究の論文をまとめたデータベース「PubMed(パブメド)」にアクセスして検索

図：食品(成分)と血圧との関連を扱った論文の推移

ヒトを対象とした研究で、ケルセチン、食塩、カリウム、野菜、果物と血圧や高血圧との関連を扱った研究論文の推移



科学的根拠(エビデンス)は研究を積み重ねながら少しずつ築かれます。食塩とカリウムには数百倍もエビデンスの蓄積があることが分かります。

健康を守るためには情報バイアス(ゆがみ)の存在に注意し、はりに動じず、どんな研究がどのくらい積み重ねられているかをふまえて情報を取り入れましょう。

詳しくは『佐々木敏の栄養データはこう読む!第2版(308~329ページ)』(女子栄養大学出版社)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!

応援レシピは楽しみにしています。いつものメニューとは違う調理方法にビックリしたり、感心したり、わが家の一品に加えています。

「食DE健康」を毎回楽しみに読ませていただいております。特に佐々木先生のコラム、とても気に入っております。すっかりファンになってしまいました。