

食 DE 健康 応援レシピ 13

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、身近な食材で作しやすいレシピ提案を心がけている。



- ドライパックの大豆は水分がないため、揚げ物に最適です。
- 具材に打ち粉をふってから衣を付けると、衣がはがれにくくなり、少ない衣でもまとまりやすく、ヘルシーに仕上げることができます。
- オリーブオイルで揚げることで良質な脂肪酸が摂取できます。

大豆のオリーブオイルかき揚げ

1人分 | カロリー 251kcal | 塩分 0.7g | 脂質 13.6g

材料(2人分)

- CO・OP大豆ドライパック(パウチ).....1袋(60g)
- ちくわ(小口切り).....2本
- にんじん(千切り).....1/3本
- 大葉(細かくちぎる).....4枚
- 薄力粉.....小さじ1と1/2
- エキストラバージンオリーブオイル.....適量

- A 薄力粉.....小さじ3
- 水.....60ml

作り方

- 1 ボウルにちくわ・にんじん・大葉を合わせ、「CO・OP大豆ドライパック」を加えて、薄力粉を全体にまぶす。
- 2 別のボウルにAを合わせ、①に加えて混ぜ合わせる。
- 3 小さめのフライパンにオリーブオイルを熱し、スプーンで②をすくい入れ、ときどき返しながら火を通す。

使ったのはコレ!



CO・OP 大豆ドライパック

北海道産大豆使用。液を注入しないドライパックだから、ほっくりとした歯ごたえを保っていて、そのままでもおいしく食べられます。



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 37

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 コレステロール値が「高い」「低い」。長生きはどちら?

A 単純に「高い」「低い」だけでは判断できませんが、健康で長生きするためには、血中コレステロール値が高いのは危ないと考えていただきたいです。

血中コレステロール値は高いほうが長生きか、低いほうが長生きか。マスコミでは両説とも報じられています。なぜ異なる説が存在するのでしょうか。そこにはデータの取り方、見方にちょっとしたカラクリがありそうです。図1は、アメリカに住む高齢者4,000人の血中コレステロール値を測定し、その後5年間にわたって生死を調べたものです。血中コレステロール値が160mg/dL以下の死亡率は他より6割以上も高いことが目を引きます。この結果から血中コレステロール値は低くないほうが良いと考えてよいのでしょうか。

一方、年齢、性別を分けて調べた研究から、若い人や女性のほうが血中コレステロール値の高い人が多いと分かっています。また高齢者では同じ年齢なら女性のほうが男性より死亡率が低いので、図1の240mg/dL以上の死亡率が低い解釈として、血中コレステロール値が高い人に、比較的若い人や女性が多かったのではないかという見方もできます。またコレステロールはおもに肝臓で作られ、肝臓の栄養状態が悪いと血中コレステロール値が下がります。肝臓に重い病気を持っている人(血中コレステロール値が低い人)の寿命が短いことは容易に想像できます。このように大切なのは、どれがホントで

どれがウソかではなく「血中コレステロール値の高い・低い」が原因となつてなにが致命的な病気が発生し、それはどのくらい寿命に影響を及ぼすのかを知りたいのであれば、年齢や性別、健康状態などの違いによる要素を加味した結果を見るべきだということです。その要素を加えたものが図2です。値が最も低いグループの死亡率が大きく下がり、高い人の死亡率は上がっています。

血中コレステロール値と死亡率との関係

※血中コレステロール値161~199mg/dLの死亡率を1.0とした場合

図1: アメリカ人高齢者4,000人

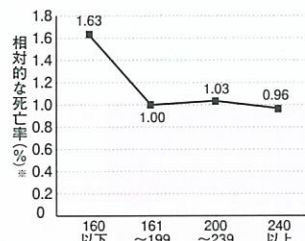
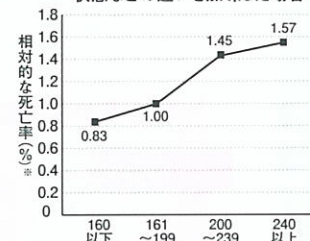


図2: 図1の研究で年齢や性別、健康状態などの違いを加味した場合



研究開始時の血中コレステロール値 (mg/dL)

研究開始時の血中コレステロール値 (mg/dL)

マスコミの健康に関する記事やニュースには「おもしろいけれども健康管理には役立つ情報」が混在します。隠れている要因を正しく解釈すれば、血中コレステロール値が高いのはやはり危ないと考えるのがよいでしょう。

詳しくは「佐々木敏の栄養データはこう読む! 第2版(64~73ページ)」(女子栄養学出版部)をご覧ください。

【参考文献】Corti MC, et al. Clarifying the direct relation between total cholesterol levels and death from coronary heart disease in older persons. Ann intern Med 1997; 126: 753-60.

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!

なるべく手作りにと心がけていますが、応援レシピを見て、生ハンバーグを使ったロール白菜が簡単に作れる事を知りました。時短、簡単、便利さなどを考えて、これからはこういう商品を活用しようと思います。(1月号掲載)

佐々木先生のためになる栄養学、とても勉強になります。私も主人もちょっぴり血圧が高め。塩分を控え、野菜中心の食事で健康に過ごしたいです。