

食 DE 健康 応援 レシピ

12



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。



海藻と白身魚のヘルシー蒸し

1人分 | カロリー 96 kcal | 塩分 2.0g | 脂質 0.3g

材料(2人分)

- CO・OP海藻サラダ(袋の表示通りにもどす)・・・1/2袋(5g)
- 甘口塩だら切身・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2切
- 長ねぎ(斜め薄切り)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2本
- にんじん(せん切り)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・40g
- 酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- ぼん酢しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2

作り方

- ① フライパンに長ねぎ・にんじんを敷き、たらをのせて酒を回しかけ、ふたをして5～6分蒸し焼きにする。
- ② 火が通ったら、もどして水気を絞った「CO・OP海藻サラダ」を加え、軽く熱を通す。
- ③ 器に盛り、ぼん酢しょうゆをかける。

使ったのはコレ!

CO・OP海藻サラダ
わかめ、赤のり、茎わかめ、さざみ昆布、赤とさかのり、赤かえでのり、白とさかのりの7種類の海藻と糸寒天入りの彩り鮮やかな海の野菜です。



- 低脂肪なたらと食物繊維たっぷりの海藻、野菜を酒でさっぱりと蒸し上げた低カロリーメニューです。
- 生のたらを使用する場合は、先に塩をふり、水分を拭き取ってから調理してください。
- 海藻サラダは、仕上げに加えて軽く熱を通すことで食感よくいただけます。加熱すぎには注意しましょう。
- ノンオイルのぼん酢しょうゆを使用しましたが、オイルを含んだドレッシングもよくあいます。



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 36

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 糖尿病が心配なので果物は控えたほうがよいですか？

A カリウムや食物繊維など、さまざまな栄養素が含まれる果物は、もう少し食べるほうがよさそうです。

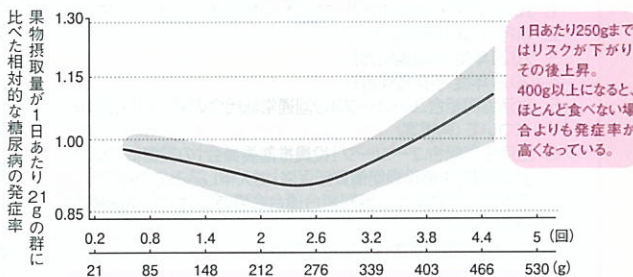
果物に入っている糖には「果糖」という専用の名前が付けられているために、「果物→果糖→血糖→糖尿病」とつながります。でも「糖」と糖尿病の関係はそれほど単純なものではなく、血糖の「糖」はブドウ糖です。果糖も体内でブドウ糖になって血糖値を上げますが、その力はブドウ糖そのものよりもやや弱いようですので、糖尿病の予防やコントロールに果糖は好ましいと考えられます。一方、果糖はブドウ糖よりも体重増加に直結しやすいとする考え方があり、肥満は糖尿病に大敵ですから、血糖が上がりにくいからといって安心はできません。それにそもそも「果物＝果糖」ではありません。果物にはカリウムや食物繊維など果糖以外にもさまざまな栄養素があり、果糖の性質だけでは果物の健康影響は判断できません。

さて、糖尿病の予防について健康な人の果物摂取量を調べて、その後の糖尿病の発症を観察した研究報告があります(図)。1日あたり250gまではリスクが下がり、その後上昇に転じています。そして400g以上になると、果物をほとんど食べない場合よりも糖尿病の発症率が高くなっています。現在、成人の平均果物摂取量は1日あたり112gですから、糖尿病を予防するためには果物をもっと食べるほ

うがよさそうです。それなら果物ジュースで簡単にとりたいと考えるのが人の常ですが、果物ジュースは糖尿病の予防に働いていないという研究結果が出ています。その理由として、栄養素や機能性物質が減ってしまうことと、それ以上に果物の「食べ方」の違いです。「早食い」は約2倍糖尿病にかかりやすいとした報告があり、ジュースではさらに速くなりますので、やはり果物は「食べる」もののようです。

図：果物摂取量と糖尿病発症率との関連

果物摂取量とその後20年の糖尿病発症率を調査した研究
(世界6カ国で行われた9つの研究、合計42万人のデータをまとめたもの)



糖尿病の予防のためには、日本人はもっと果物を食べるほうがよさそうです。そのとき、ジュースではなく、「食べる」ことに意味がありそうです。

詳しくは「佐々木敏のデータ栄養学のすすめ(248～257ページ)」(女子栄養大学出版部)をご覧ください。
【参考文献】Li M, et al. Fruit and vegetable intake and risk of type 2 diabetes mellitus: meta-analysis of prospective cohort studies. BMJ Open 2014;4:e005497

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!

栄養学に興味があるので、毎回コラムの記事を楽しみにしています!

「佐々木先生のためになる栄養学」、細かいけどためになります。字が小さいのでルーペで大きくして読んでいます。

応援レシピ、役に立ちます。簡単で体によいレシピをこれからも掲載してほしいです。