

食 DE 健康 応援 レシピ

16

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、身近な食材で作ったりやすいレシピ提案を心がけている。



●生地にじゃがいも、牛乳、粉チーズを使うので、ホワイトソースで作るクリームコロッケよりも成形がしやすく、低脂肪、低カロリーになります。牛乳と粉チーズからカルシウムが摂取できます。

カニカマクリーミーコロッケ

1人分 | カロリー97kcal | 塩分 0.3g | 脂質 2.4g

材料(6個分)

- CO-OPサラダフレーク(ほぐす)・・・1パック(72g)
- じゃがいも(ひと口大に切る)・・・300g
- 牛乳・・・80~100ml
- 粉チーズ・・・大さじ2
- パン粉(指で細かくすりつぶす)・・・大さじ5
- オリーブオイル・・・適量

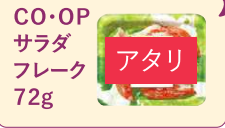
作り方

- 鍋にたっぷりの水(分量外)とじゃがいもを入れ、強火にかけてゆで、やわらかくになったら湯を切る。
- じゃがいもをゆでた鍋の中で中火にかけながら木べらを使ってつぶし、水気をしっかり飛ばす。
- 弱火にして牛乳を少しずつ加えながらもったりするまで練り上げ、火を止める。
- ③に「CO-OPサラダフレーク」、粉チーズを混ぜ合わせる。

お好みのソース・・・適宜
付け合わせ野菜(レタスなど)・・・適宜

- A 小麦粉・・・大さじ2
- 水・・・大さじ3

使ったのはコレ!



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 40

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 健康のためには、体重はBMI22が理想ですか？

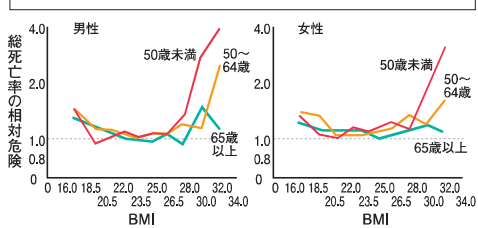
A 理想のBMIは22とは限りません。性別、年齢によって変わってくるようです。

身長に対する相対的な体重によって肥満度をあらわすBMI、理想を22と覚えている人も多いかもかもしれません。図は年齢とBMIの関係について、なんと韓国人約121万人のBMIとその後12年間にわたる死亡率を調べた大規模な研究の結果です。生活習慣や遺伝子にわずかな違いはあるものの、肥満の程度は日本人によく似ていますから、参考値はかなり高いでしょう。年齢を3つの群に分けた結果から、肥満による死亡率の上昇が年齢を重ねるにつれて少なくなっていくのが分かります。驚くのは「65歳以上」の結果ですが、これは65歳を超えたらどれだけ肥満してもだいじょうぶということではなく、肥満以外の要因による影響が大きくなるために肥満による影響が見えにくくなっているからです。この研究が教えてくれることは、中年期の肥満は危ないということ、そして高齢期の健康維持は太っているかだけでなく、さまざまな生活習慣や自分の体の特徴など、幅広い目配りが大切だということです。

表1は日本の研究で男性約3万人、女性約6万人を対象として、年齢ごとに最も死亡率が低くなるBMIを調べたものです。理想的なBMIが22付近なのは60歳までの女性だけで、中年男性では24程度、そしてその後、男女とも年齢が上がるとともに理想的なBMIも

少しずつ上がっていきます。この表から、年齢相当の理想的なBMIより太めの方は減量に励んだほうがよいようです。一方細めの方は運動量を減らさずに食べて体重を増やすか、体重はそのまま、ほかの生活習慣に気を配るのが健康的な生き方のようです。

図：BMIとその後12年間にける死亡率との関係



喫煙習慣のない韓国人男女(121万3,829人)を、49歳まで、50~64歳まで、65歳以上の3つの群に分けて、12年間追跡した総死亡率。BMIが24の群に比べた相対危険(95%信頼区間)として表しています。

表1: BMIとその後10年間にける死亡率との関係 年齢別の最も死亡率が低くなるBMI

研究開始時の年齢	男性のBMI	女性のBMI
40~49歳	23.6	21.6
50~59歳	23.4	21.6
60~69歳	25.1	22.8
70~79歳	25.5	24.1

表2: 日本人の食事摂取基準における目標とするBMIの範囲(男女共通)

年齢	目標とするBMI
18~49歳	18.5~24.9
50~64歳	20.0~24.9
65歳以上	21.5~24.9

理想的なBMIは22とは限りません。体重の変化だけに一喜一憂するのではなく、禁煙や運動習慣、食習慣など、幅広い健康管理の大切さも忘れてはいけません。

詳しくは「佐々木敏の栄養データはこう読む! 第2版(175~184ページ)」(女子栄養大学出版社)をご覧ください。
[参考文献] Jee SH, et al. Body-mass index and mortality in Korean men and women. N Engl J Med 2006; 355: 779-87.
Matsuo T, et al. Age- and gender-specific BMI in terms of the lowest mortality in Japanese general population. Obesity 2008; 16: 2348-55
Tamakoshi A, et al. BMI and all-cause mortality among Japanese older adults: findings from the Japan collaborative cohort study. Obesity 2010; 18: 362-9

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!

ドライパックの大豆、かき揚げにするアイデア良いですね。(4月号掲載)

今月のコレステロール値の話にはびっくりしました。下げれば低いほど良いのかと思っていたら、肝臓の栄養状態が悪いと値が下がり、寿命が短くなることもあるとの事。単純に数値で一喜一憂するのではなく、正しい知識を持つことの必要性を感じました。(4月号掲載)