

食DE健康 応援レシビ

14

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。



はんぺんの春色ふわふわだんご

1人分 | カロリー 133 kcal | 塩分 1.1g | 脂質 7.3g

材料(2人分)

- CO・OPはんぺん……………2枚(約100g)
- ゆで枝豆(むき身)……………大さじ2
- ホールコーン……………大さじ1
- マヨネーズ……………大さじ1/2
- 片栗粉……………大さじ1/2
- エクストラバージンオリーブオイル……………小さじ2
- 付け合わせ野菜(ペペリーフなど)……………適宜

作り方

- 「CO・OPはんぺん」は、ポリ袋に入れてもんで全体をつぶし、さらにマヨネーズを加えてもみながら混ぜ合わせる。
- 枝豆・コーンに片栗粉をまぶし、①に加えて、さらにもんで混ぜ合わせ、食べやすい大きさに丸めて小判形に成形する。
- オリーブオイルを熱したフライパンに②を入れて、弱火で3~4分両面を焼き、中火にしてこんがり焼き色を付ける。
- 器に盛り、お好みで付け合わせ野菜を添える。

使ったのはコレ!



CO・OPはんぺん

ふんわりとした軽い食感でありながらコシがあり、風味豊かなキメ細かいはんぺんです。



- 低脂肪・高たんぱくの魚肉を使ったヘルシーな一品です。
- ふんわりとした食感のはんぺんだんごに、枝豆とコーンを入れることで彩りのよい、お子さんも喜ぶおかずになります。
- 緑と黄色の春らしい彩りなので、小さめに丸めればお弁当にもオススメです。
- はんぺんをもみながらつぶす作業は、お子さんに楽しみながら手伝ってもらえます。



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 88

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 「そんなに食べていないはずなのに太る」のはなぜ?

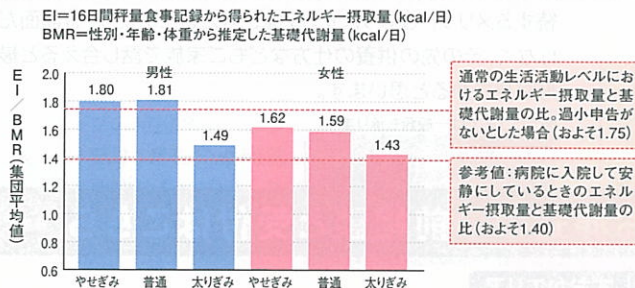
A 人は食べたものを1割から2割ほど忘れます。

人は特にどんな食品を忘れて、記録しなかったりするのでしょうか。昨日なにを食べたかを尋ねて、思い出してもらった量と実際に食べた量を比較した調査を行ったところ、主菜の肉や魚の陰に隠れて野菜を忘れてしまったり、ケーキなどのデザートがかなり少なめに思い出されたりなど、食べ物の申告漏れにはおもしろいカラクリがありました。では、どんな人が「食べた」ものを忘れがちなのでしょう?

50歳から76歳の日本人98人(男性52人、女性46人)にお願いして16日間にわたって食事の記録をつけていただき、それを管理栄養士が細かくチェックして食事の栄養価を計算しました。一方、性別と年齢、体重から基礎代謝量を推定しました。基礎代謝量とは、じっとしているときに消費するエネルギー量です。普通の生活をしている人では基礎代謝の1.75倍程度が必要エネルギーに近いと考えられていますので、食事の記録から得られたエネルギー摂取量を基礎代謝量で割り、その数字が1.75よりもかなり低いと過小申告ありと判断されます。結果は図の通りです。注目すべきは女性で、みんな過小申告でした。そして男女ともに太りぎみの人は過小申告の程度が大きくなっています。

どうやら人は食べたものを1割から2割くらい忘れてしまっていて、太りぎみの人はさらに甚だしいというわけです。せっかく食べたのに、彩りや味付けはおろか、食べたことすら忘れてしまうなんて、もったいないと思いませんか?以上から食べすぎないで食事を楽しむコツは「目の前の食べ物一つひとつを舌と脳の両方でていねいに楽しむ」ということになるようです。

図:肥満度別にみた食事記録上のエネルギー摂取量と基礎代謝量の比



食べるという行為はあまりにも日常的なもののため、普通の人でも食べたものを1割から2割くらいは忘れてしまい、さらに大食いや肥満傾向が強い人ほど無意識に都合の悪い食べ物などを忘れるようです。あなたの「食行動」はいかがですか。

詳しくは『佐々木敏の栄養データはこう読む! 第2版(137~146ページ)』(女子栄養大学出版部)をご覧ください。
[参考文献]Okubo H, et al. The influence of age and body mass index on relative accuracy of energy intake among Japanese adults. Public Health Nutr 2006; 9: 651-7.

はじめよう! つづけよう!
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!

「応援レシビ」楽しみにしています。
マンネリの食卓に変化
ができ、楽しく作っています。

「佐々木先生のためになる栄養学」を読んで、自分はお酒に弱いほうなのですが、飲んでるうちに少しは強くなった気がしていたので、遺伝子は変わらないということと弱い人が飲むことの危険度
が分かり、とてもためになりました。今後気をつけて飲酒をしていこうと思いました。(2月号掲載)