

食DE健康 応援レシビ

15

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。



お食事ベジマフィン

1人分(マフィン1個分) | カロリー200 kcal | 塩分0.7g | 脂質6.8g

材料(直径6cmのマフィンカップ6個分)

- CO・OPホットケーキミックス……………200g
- ブロッコリー(小房に分けてかためにゆでる) ……90g
- ミニトマト(ヘタをとり、4等分に切る) ……6個
- ベーコン(5mm幅に切る) ……1枚
- 卵 ……1個
- 牛乳……………100ml
- 粉チーズ……………大さじ1と1/2
- オリーブオイル……………大さじ1と1/2

使ったのはコレ!



CO・OP
ホットケーキミックス
ふんわり、しっとり、口どけがよく、ほどよい甘味のあるホットケーキミックスです。

作り方

- ① ボウルに卵を割りほぐし、牛乳・粉チーズ・オリーブオイルを加えて泡立て器で混ぜる。
- ② ①に「CO・OPホットケーキミックス」を加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③ 一口大に切ったブロッコリー・ミニトマト・ベーコンを②に加えてさっくりと混ぜ合わせ、マフィンカップの8分目まで均等に流し入れる。
- ④ ③を180°Cに予熱したオーブンで20～25分焼く。竹串を刺して生地が付いてこなければ焼き上がり。



- おやつにも朝食にもおすすめ♪野菜で作る甘さ控えめマフィンです。
- プロセスチーズなどを混ぜ込んで美味しくいただけます。
- 野菜はアスパラ、コーン、ほうれん草なども合います。



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 59

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 「朝食をとらないと太る」のはなぜ?

A いろいろな要因は考えられますが、朝食をとらないと肥満のリスクが上がるのは事実のようです。

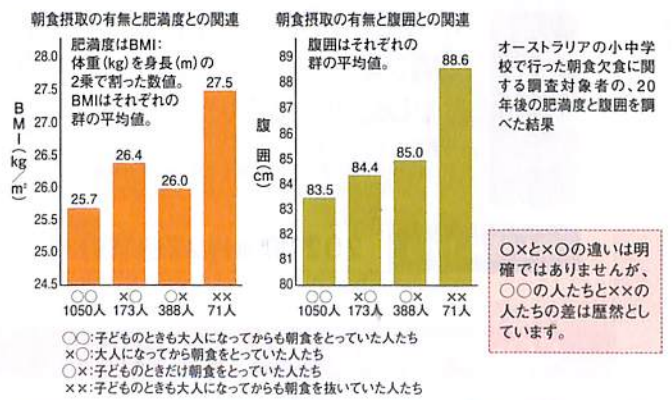
朝食をとらなければその分のエネルギーが減り、やせるはずですが、ところが事実とは逆のようです。図は1985年にオーストラリアの109の小中学校で行われた、朝食欠食に関する調査対象者の20年後の肥満度を調査した結果です。子どものときから大人になるまで朝食をとっていた人たちと抜いていた人たちの差は歴然です。では、なぜ朝食をとらないと太るのでしょうか?インターネットで検索してみたら、血糖低下のために食欲が増し、昼食や夕食を多く食べるという説明が出てきました。

朝食を抜くとおなかすいて、その後たくさん食べるのでしょうか?アメリカの子どもたちで朝食を抜いた日の空腹度やエネルギー量を調べた研究があり、その結果は、子どもたちは空腹だったのに昼食のエネルギー摂取量はやや少なめ、1日のエネルギー量もその後の食事で補われていませんでした。その他にも、朝食を抜いた人たちがその後の食事で多めに食べても、エネルギー摂取量は朝食をとった人たちのほうが多かったという報告もあります。

それでは、なぜエネルギー摂取量が少ないのに太るのでしょうか?そこで視点を変えて、図の研究と同じ人たちを対象に、大人になってからの生活習慣を調べたところ、朝食をとらなくなるにつれ、

体を動かさない人が増えていました。朝食をとらないとなぜ太るのか?その理由はまだ完全に解明されていません。さまざまな説明が試みられていますが、朝食をとらない人は消費するエネルギー量が少ないから太ると考えるのが現実を正しくとらえているようです。また朝食をとっている人たちは果物や野菜の摂取量が多く、健康的な食べ方が肥満防止にひと役買っているのかもしれない。

図：朝食をとったか否かと肥満および腹囲との関連



○×と×○の違いは明確ではありませんが、○○の人たちと××の人たちの差は歴然としています。

朝食は1日のリズムと健康的な食習慣を支えてくれる「おいしい目覚まし時計」と理解しましょう。

詳しくは「佐々木敏の栄養データはこう読む!第2版(166~174ページ)」(女子栄養大学出版部)をご覧ください。
[参考文献]Smith KJ, et al. Skipping breakfast: longitudinal associations with cardiometabolic risk factors in the Childhood Determinants of Adult Health Study. Am J Clin Nutr 2010; 92: 1316-25.

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!

毎日の献立は主婦の悩ましい課題。気楽に冷凍食品を使いながら、やっぱり満足の献立、満足の食卓にしたい。そんな思いで見ている「応援レシビ」、やってみようかな?裏表紙にあるのも使いやすい。

果物は血糖値が上がるのでNGだと思っていましたが「佐々木先生のためになる栄養学」でそうでないことを知りました。正しい知識はとてもありがたいです。(3月号掲載)