

イタリア料理研究家  
**小崎 陽一** シェフ  
 こざき よういち  
 イタリア料理教室協会会員  
 日本ソムリエ協会認定ソムリエ  
 「ジャンニ」は小崎シェフの愛称



## 豚肉と野菜のスープカレー

1人分 [ カロリー 721 kcal | 塩分 3.0 g | 脂質 26.6 g ]

### 小崎シェフのひとことメモ

カレー風味のミネストローネのイメージで作ってみました。トマトの酸味とカレー粉のほどよい味わいで、さらっと召し上がっていただけます。

### 材料(2人分)

豚挽肉……………	130g	キャベツ(6~7mm角に切る)……………	100g
にんにく(みじん切り)……………	1/2片	しめじ(6~7mm長さに切る)……………	70g
オリーブオイル……………	大さじ2	トマトソース……………	100g
カレー粉……………	10g	チキンコンソメ(固形)……………	2個
玉ねぎ(6~7mm角に切る)……………	80g	湯……………	500ml
にんじん(6~7mm角に切る)……………	60g	塩……………	約2g程度
じゃがいも(6~7mm角に切る)……………	60g	こしょう……………	適量
		玄米ご飯……………	400g

### 作り方

- 鍋にオリーブオイル(大さじ1)・にんにくを加えて弱火にかける。
- にんにくが少し色付いたら玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・キャベツ・しめじを加え、軽く塩をふって炒める。
- フライパンを熱してオリーブオイル(大さじ1)・豚挽肉を加え、塩・こしょうをふって炒める。
- 豚肉から出る余分な脂をキッチンペーパーで拭き取って②の鍋に移し、カレー粉を加えて炒める。
- ④にトマトソース・チキンコンソメ・湯を加え、中火で約15分煮る。
- 玄米ご飯を器に盛り、⑤のスープカレーを入れる。

管理栄養士から  
**ここがポイント!**

ビタミンB群が豊富な豚肉を中心に、ビタミンAが入っているにんじんやビタミンCが豊富なじゃがいもなど数種類の野菜を少しずつ使うことでさまざまなビタミンを一度にとることができます。

ビタミンB<sub>1</sub>  
 (1人分)  
 1.0mg



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 18

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** 災害時などでは栄養不足による健康への影響が心配です。

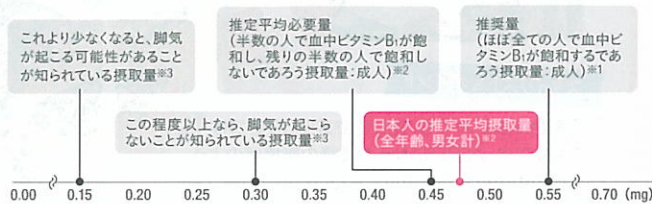
**A** 栄養摂取の推奨量と不足により病気を発症する量は違い、栄養以外にもさまざまな要因の影響を受けます。

現在でも地球上ではたくさんの方が栄養不足に苦しんでいます。幸いなことにわが国では、生活習慣病などに比べればビタミンなどの栄養素の不足はまれです。しかし、災害時などの特別な状況では一時的に栄養が偏ってしまうことがあり、栄養の偏りが長く続けば健康を損なう危険性も増します。その危険を予測するためにも栄養学が役立ちます。

栄養素をどのくらい摂取すればよいかは「日本人の食事摂取基準」に記載されています。ビタミンB<sub>1</sub>の推奨量は1000kcalあたり0.54mgです。ただし、これは「ほぼ全ての人で血液中のビタミンB<sub>1</sub>の濃度が飽和量(血液濃度の最高値)に達するであろう摂取量」であって、不足による病気(ビタミンB<sub>1</sub>欠乏症、すなわち脚気)を発症する量ではないことに注意が必要です。病気の発症は、栄養の摂取量以外にもさまざまな要因の影響を受けるため、数値をはっきりと示すのは難しいのです(図)。

ビタミンはごくわずかでも食べていけば不足しない栄養素です。

図: ビタミンB<sub>1</sub>摂取量(エネルギー1000kcalあたり)と脚気の発生や推奨量との関係



\*1「日本人の食事摂取基準(2015年版)」 \*2「平成28年国民健康・栄養調査報告」  
 \*3 Bates C.J. 木村美恵子(訳)。チアミン。最新栄養学(第8版)、Bowman BA, Russell RM編。  
 2001: ILSI Press 日本語版、建邦社、2002: 189-95。

最も大量に必要なビタミンCでも必要量は成人で1日あたり85mg、その他はほとんど1mg程度かそれ未満です。極端に偏った食生活をしなければ不足することはまれですが、複雑なバランスの上に成り立っている健康を維持するには、正しい知識と判断力が大切です。

ビタミンB<sub>1</sub>が不足することは現代ではまれです。だからといって、災害時への備えを軽んじてはいけません。その「備え」とは食料やビタミン剤のことでなく、ビタミンに対する正しい知識と考えます。

詳しくは、『佐々木敏のデータ栄養学のすすめ(115~123ページ)』(女子栄養大学出版部)をご覧ください。

はじめよう! つづけてよう!  
**食DE健康**



「食DE健康」情報サイト

毎日の「食」を通じた健康づくりを、ユーコープで一緒に!  
 「手軽さ」「おいしさ」「楽しさ」を大切に、ヘルシーなレシピや食の情報共有、イベントなどに取り組んでいきます。

ユーコープの2020年ビジョン  
 ~私たちのありたい姿~  
**人と人をつなぎ、生きるを支える**



ユーコープ