

# 食DE健康 応援レシピ

17

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。



## 豚しゃぶとえのきの胡麻ドレパスタ

1人分 | カロリー531 kcal | 塩分 1.9g | 脂質 20.2g

### 材料(2人分)

- CO・OP深煎り胡麻ドレッシングまるやかタイプ (カロリー50%カット).....大さじ6
- スパゲッティ(1.4mm)(1時間以上水につけておく).....130g
- えのきだけ(4cm長さに切ってほぐす).....100g
- 豚ロース薄切り肉(しゃぶしゃぶ用).....120g
- トマト(一口大に切る).....1/2個
- レタス(食べやすい大きさにちぎる).....30g
- みょうが(縦半分に切って薄切り).....適宜

使ったのはコレ!



CO・OP  
深煎り胡麻  
ドレッシング  
まるやかタイプ  
(カロリー  
50%カット)

### 作り方

- 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、豚肉を1枚ずつ広げてゆで、湯を切って取り出しておく。
- ①の豚肉をゆでたお湯のアクを取り除き、沸騰したら、水につけておいたスパゲッティの水気を切って入れ、えのきだけも加えて1分ほどゆでる。
- ②の湯を切って器に盛り、①の豚肉・野菜類を盛り付け、「CO・OP深煎り胡麻ドレッシングまるやかタイプ(カロリー50%カット)」をかける。
- 食べるときによく混ぜていただく。

- えのきだけを加えてスパゲッティをゆでることで、スパゲッティの使用量を減らすことができます。また、えのきだけの食感を楽しむことができ、早食いを防げます。
- お好みでスパゲッティをゆでた後に冷水中に取れば、冷製パスタになります。



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 41

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 低糖質ダイエットで糖尿病は予防できますか?

**A 糖尿病は、その名前から想像できないくらいに複雑な病気で、現時点ではなんともいえません。**

糖尿病は血液中の糖の量が増えて、それが体のさまざまなところで問題を起こす病気だと聞くと、それなら糖を食べなければいいのだと私たちは単純に考えがちです。糖尿病の患者さんを対象に、低糖質ダイエットで糖尿病は改善するかという研究は世界中でかなりあり、その結果を見てみると、厳しい糖質制限を3カ月行った研究では改善に効果がありましたが、半年以上の研究では効果がうすれ、1年間の研究ではまったく効果は認められなくなりました。糖尿病の改善には糖質の相当厳格な制限が必要で、半年以上続けるのはかなり難しいようです。

次は予防です。日本人の男女それぞれ約3万人を調べた研究Aは、性別で結果が違って、女性では炭水化物の摂取量が多いほど糖尿病の発症率が上がっていました。また男性約2,000人を調べた研究Bは、研究開始時の肥満(BMI25.0以上)の有無で分けて調べ、肥満だった人々では炭水化物摂取量が多いほど発症率が上がっていました。4つの結果から研究Aの女性と研究Bの肥満だった人々で低炭水化物のほうが予防できる可能性を示しています。

私たちは「糖=糖尿病」と単純に考えがちですが、糖尿病は、その名前から想像できないくらいに複雑な病気で、糖の摂取量と糖尿病

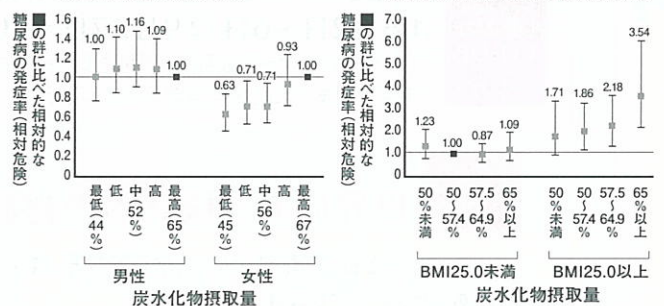
の関連は「少なくとも現時点では結論は出せない」というのが研究者の一致した意見です。ただ合併症の予防と管理には食事ごとのエネルギー管理、減塩と飽和脂肪酸の制限は欠かせません。また食事比べて運動ではかなりしっかりとしたエビデンスがあり、1日におよそ25分のウォーキングで発症率は26%も減るという結果が出ています。

図：炭水化物摂取量と糖尿病発症との関連(日本)

健康な人の食習慣を調べ、その後の糖尿病の発症の有無を確かめた日本の2つのコホート研究

研究A:男女それぞれおよそ3万人を調べて、男女別に結果を示した研究

研究B:男性およそ2,000人を調べて、肥満の有無で分けて結果を示した研究



現時点でのエビデンスに基づけば、糖尿病の予防と管理の優先順位は、体重管理、運動、減塩、飽和脂肪酸制限の順のようです。

詳しくは「佐々木敏のデータ栄養学のすすめ(206~215ページ)」(女子栄養大学出版部)をご覧ください。  
[参考文献] Nanri A, et al. Low-carbohydrate diet and type 2 diabetes risk in Japanese men and women: the Japan Public Health Center-Based Prospective Study. PLoS One 2015; 10: e0118377. Sakurai M, et al. Dietary carbohydrate intake, presence of obesity and the incident risk of type 2 diabetes in Japanese men. J Diabetes invest 2016; 7: 343-51.

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!

静岡は黒はんぺんが主流の地域ですが、あえての白はんぺんレシピに拍手です! わが家は黒はんぺんをいつも購入しますが、次回は白はんぺんデビュー(購入)して作ってみたいと思いました。(5月号掲載)

「佐々木先生のためになる栄養学」を読んで、そんなに食べていないはず...ではなく、食べていたのねー、きつと。胸に手を当ててよく考えました。はい。(5月号掲載)