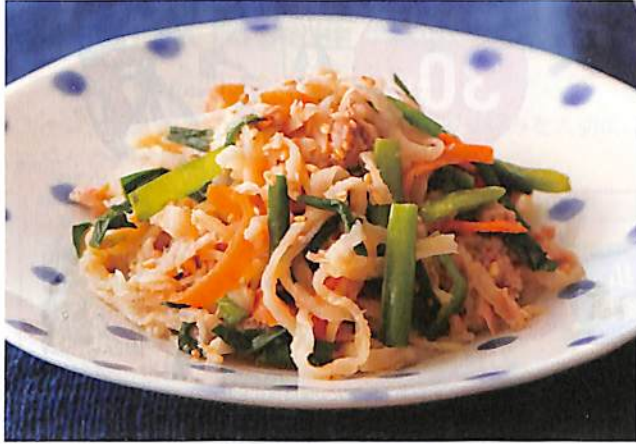


管理栄養士・料理家
中津川かおり 先生
なかつがわ
福島県出身。東京家政大学大学院にて食物栄養学専攻修了。管理栄養士・料理家・母親として「家族の健康は家庭の食卓から」をモットーに、身近な食材で作りのしレシピ提案を心がけている。

食DE健康 応援レシピ 18



切干大根とツナの中華風あえもの

1人分 | カロリー85kcal | 塩分0.4g | 脂質5.1g

材料(4人分)
CO・OP切干大根人参ミックス……30g
にら(長さ2cmに切る)……40g
ツナ(オイル漬)(缶汁を切る)……1缶(70g)

- ① ぼん酢………大さじ1
- ② ごま油………小さじ1/2
- ③ いらごま………少々

使ったのはコレ!



CO・OP 切干大根 人参ミックス

切干大根の生産地で有名な宮崎県で作った、乾燥人参をミックスした切干大根です。

- 作り方**
- 鍋に湯を沸かし、「CO・OP切干大根人参ミックス」を入れて1~2分ゆで、にらを加えてさらに1分ゆでる。
 - 湯を切り、水気をしっかり絞る。
 - ボウルで①を合わせ、②とツナを入れてあえる。



- 簡便性を優先する場合は、切干大根は水でもどし、にらは電子レンジ加熱でOKです。
- 作り置きする際は、冷蔵庫で2~3日保存可能です。
- 食物繊維をたっぷり含んだ切干大根の簡単なあえもの。またツナを加えてたんぱく質も補給できます。



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 42

東京大学大学院教授
佐々木 敏 先生
ささき けん
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 緑茶カテキンでやせますか?(前編)

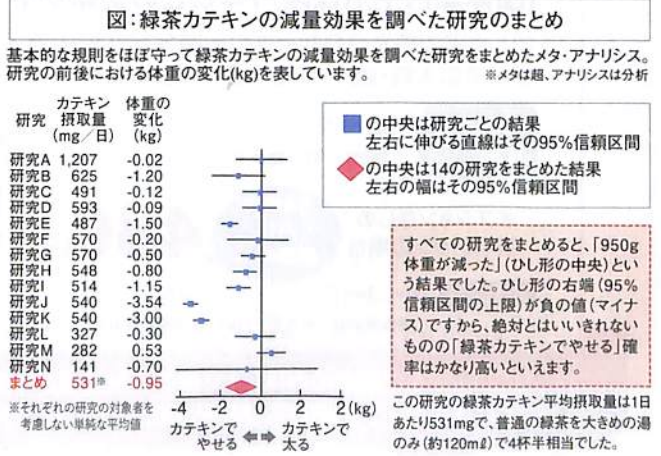
A やせる確率が高いように見えますが、厳しくいえば「やせるとはいえない」です。

緑茶に含まれるカテキンに脂肪燃焼作用があるかもしれないということが分かり、ダイエットへの期待が集まりました。では、どのくらい効果があるのでしょうか。「緑茶カテキンで何キロやせるか」を知るためには、誰かが一定期間カテキンを飲んで、その前後で体重を測ればよいのですが、実はそんなに単純ではなくて、よくあるのは研究の参加者がせっかくだからと運動や食事制限を始めてしまい、結果が緑茶カテキンの効果だといえなくなってしまうことです。そのため、最低限守らなければならない規則がいくつかあります。

- ① 緑茶カテキンを飲む以外に、体重が変わりそうなことはなにもしない。
- ② 緑茶カテキンを飲まない人たち(群)も作って、飲む人たち(群)との体重変化を比べる。
- ③ 緑茶カテキンを飲む人、飲まない人の群分けは無作為に行う。
- ④ どちらの群に入っているかは参加者に(できれば測定者にも)分からないようにする。

図は、この基本的な規則をできるだけ守って3か月以上調べた14の研究を分析し、まとめたものです。結果は「950g体重が減った」となり、95%信頼区間の上限がマイナスですから、この図からは絶対とはいえないものの、やせる確率はかなり高いように見えます。ところが、その後もう一度行われた厳しい分析では「やせるとはいえない」と

いう結果になりました。
今回のような「それって効くの?」という素朴な疑問の舞台裏には、客観的な調査方法に加え、さらに難しい科学があります。「効く」というのにはデータの正しい見方が重要で、健康に生かすためにはとても大事なことです。今回はその「もう一度行われた厳しい分析」について紹介させていただこうと思います。



もう一度行われた厳しい分析結果からは、「やせるとはいえない」でした。その理由については次回10月号で。

詳しくは「佐々木敏のデータ栄養学のすすめ(312~320ページ)」「女子栄養学」をご覧ください。
【参考文献】Jergens TM, et al. Green tea for weight loss and weight maintenance in overweight or obese adults. Cochrane Database Syst Rev 2012; 12: CD008650.

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!

「お食事ベジマフィン」は野菜が入っているので、食事として子どもにも食べさせることができます。ホットケーキミックスで手軽に作れるのもうれしいですね。ぜひ、作ってみたいと思いました。(6月号掲載)

今回のコラムは、最近忙しさに加えて朝食を抜くことが多くなった私自身でも痛感しました。さっそく明日から以前のようによくかき混ぜる汁を作ろうと思います。(6月号掲載)