

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。



食DE健康 応援レシピ

19



鶏挽肉と大豆の磯辺巻き

1人分 | カロリー216kcal | 塩分0.3g | 脂質13.0g

材料(2人分)

- CO・OP有明海産焼のり 2枚
- おにぎり・おもち用(半分に切る) 2枚
- CO・OP大豆ドライパック(パウチ) 1袋(60g)
- 鶏挽肉 120g
- 長ねぎのみじん切り 大さじ2
- 片栗粉 大さじ1
- 塩 少々
- ごま油 適量
- 辛子しょうゆ 適宜

作り方

- 「CO・OP大豆ドライパック(パウチ)」はパッケージの口を5mmほど切って開け、空気を抜いてから手でもみながらつぶす。
- ボウルに鶏挽肉・①・長ねぎ・片栗粉・塩を入れてよく混ぜ、4等分にする。
- ごま油を手に塗り、②を軽く丸め、「CO・OP有明海産焼のり おにぎり・おもち用」を巻く。
- ③をフライパンに並べて、両面をそれぞれ中火で3分ずつ焼く。
- 器に盛り、お好みで辛子しょうゆを添える。



- 鶏肉と大豆を合わせることで、動物性と植物性のたんぱく質を両方摂取することができます。
- のりから不足しがちなミネラル分が摂取できます。のりの風味で、うす味でも満足感のある味わいに仕上がります。



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 ④

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 緑茶カテキンでやせますか?(後編)

A やせる確率は高いように見えますが、厳しい分析では「やせるとはいえない」という結果でした。

前回ご紹介したように、「緑茶カテキンで何キロやせるか」を調べるためには、一定期間緑茶カテキンを飲んでもらい、その前後で体重を測るのですが、そのとき参加者には、緑茶カテキンを飲む以外に体重が変わりそうなことをしない、緑茶カテキンを飲む人・飲まない人の群を作って体重を比較する、自分がどちらの群に入っているか分からないようにするなど、その結果が緑茶カテキンのものといえるような規則を守って行います。前回そのような規則のもとに行った14の研究のメタ・アナリシス(メタは超、アナリシスは分析)では「絶対とはいえないもののやせる確率が高い」となりました。

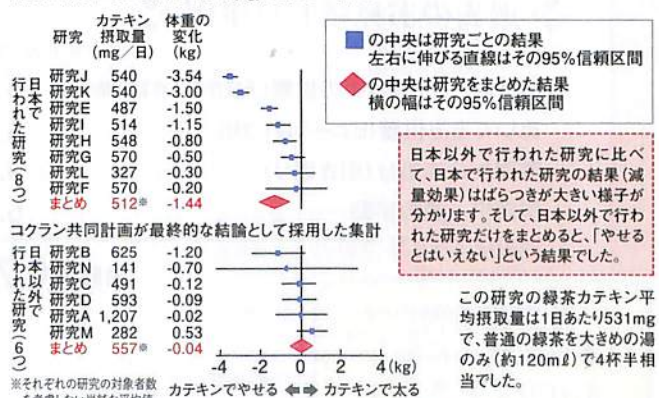
さて、今回の緑茶カテキンの研究のような、客観的にその効果を調べるために行った“無作為割付比較試験”のデータを集め、さらに厳しくメタ・アナリシスを行い、その結果を医療に活かそうという計画がイギリスで始まり、現在日本を含む130カ国以上の科学者が参加しています。「コクラン共同計画」といい、図はその「コクラン共同計画」が14の研究について再度行った集計です。すると、なんと日本で行われた8つの研究結果(上の図)はばらつきが大きすぎるという理由ですべて除かれてしまい、最終的な結果は「やせるとはいえない」となってしまいました(下の図)。日本の研究すべてが除かれて

しまったのはとてもショックです。

「効いたという報告(研究論文)がある」と「効く」は違います。「それで効くの?」という素朴な疑問の舞台裏にはこんな難しい科学があるので。ただ単にたくさんの研究をまとめるのではなく、信頼できる研究だけを慎重に選び出してまとめられた結果こそが重要なのです。

図：緑茶カテキンの減量効果を調べた研究のまとめ

基本的な規則をほぼ守って緑茶カテキンの減量効果を調べた研究をまとめたメタ・アナリシス。研究の前後における体重の変化(kg)を表しています。



健康に効く、効かないの判断は、根拠の確かな信頼できる研究のメタ・アナリシスによる結論が重要です。 ※メタは超、アナリシスは分析

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

はじめよう! つげよう!
食DE健康

詳しくはmio9月号をご覧ください。申し込みはコチラからでもできます!
食習慣チェック体験キャンペーン実施中!



あなたの食習慣がスマホで簡単にチェックできますよ!