

食DE健康 応援レシビ

22

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、身近な食材で作しやすいレシピ提案を心がけている。



- 豆乳と豆腐を使用することで、コレステロール控えめの鍋料理になります。
- 豆乳を最初から入れると分離しますので、具材に火が通ってから加えてください。
- レモンを加えて煮込むと、苦味が出るので、仕上げに加えてください。

豆乳レモン鍋

1人分 | カロリー 300kcal | 塩分 2.7g | 脂質 17.0g

材料(2人分)

- CO・OP国産大豆の調製豆乳(フクユタカ) 300ml
- 白菜(ざく切り) 1/8個(250g)
- 長ねぎ(斜め切り) 1/2本(50g)
- えのきだけ(石づきを取って半分の長さに切る) 50g
- 木綿豆腐(食べやすい大きさに切る) 1/2丁(150g)
- 豚薄切り肉(半分に切る) 120g
- にんじん(薄切り) 4枚
- レモン(輪切り) 4~6枚

作り方

- 鍋にAを合わせ、レモン以外の具材をすべて入れて中火で煮る。
- 具材に火が通ったら「CO・OP国産大豆の調製豆乳(フクユタカ)」を加え、ひと煮立ちさせる。
- 仕上げにレモンをのせる。

- A
- 水 300ml
 - 鶏ガラスープの素(顆粒) 小さじ2
 - みそ 40g(大きじ2と1/4弱)
 - 塩 小さじ1/4

使ったのはコレ!

CO・OP
国産大豆の
調製豆乳
(フクユタカ)



*他にも大豆と水だけで作った「CO・OP国産大豆の無調整豆乳(フクユタカ)」があります。



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46

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 コレステロールが心配ですが、卵は1日何個まで食べてもいいですか?

A 1日1個半くらいまでなら、心配なさそうです。

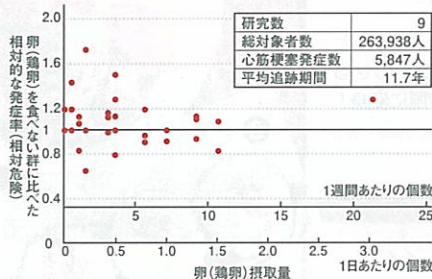
コレステロールといえば卵です。本当に卵で血中コレステロールは上がるのか、卵以外の食事は同じで、卵を食べる量だけを増やしたときの血清LDLコレステロールの変化を調べた17の研究では、食べた卵の数に比例して血清LDLコレステロールは上がりましたが、1日あたり2個くらいまでなら影響はほとんどありませんでした。一方、健康な人の血中総コレステロール濃度を測っておき、その後の心筋梗塞の死亡率との関連を約90万人分ものデータで調べた研究では、血中総コレステロールが高くなるほど心筋梗塞の死亡率が上がっていました。では、卵をたくさん食べれば心筋梗塞になりやすいのでしょうか。

図は習慣的な卵の摂取量とその後的心筋梗塞発症率との関連を調べた9つの研究をまとめたものです。卵を食べる習慣のなかった人たちと比べた場合の、それぞれの卵摂取量の人たちに心筋梗塞が起こった相対的な発症率ですが、ざっと見て分かるように、卵の摂取量と心筋梗塞の発症率との間にはほとんど関係はなさそうです。なぜ卵の摂取量とコレステロールとの関連、コレステロールと心筋梗塞との関連の研究結果と一致していないのでしょうか。まず考えなくてはならないのが、高LDLコレステロール血症の原因はコレステロールの過剰摂取だけでなく、さらに心筋梗塞の原因は高コレステロール血症だけではないということです。食事では飽和脂肪酸の過剰

摂取をはじめに考えなくてはなりませんし、喫煙や高血圧、肥満、運動不足も大きな影響を与えます。また「卵を食べると血清コレステロールが上がる」という話は有名なので、コレステロールの高い人たちが卵を控える傾向があります。けれども原因はほかにもあるため、卵摂取量が少ない人の心筋梗塞の発症率が高くなるという恐れもあります。さらに、図の研究では調べている摂取量がひとつの例外を除いて1日に1個半までしか調べていません。それ以上たくさん食べた場合の研究はほとんど存在しないのです。その研究条件の違いから結果が異なっていると考えられます。

図：卵の摂取量と心筋梗塞発症率との関連

習慣的な卵摂取量とその後的心筋梗塞の発症率との関連を調べた合計9つのコホート研究のまとめ。アメリカで行われた研究が6つ、日本で行われた研究が3つ。



卵の摂取量と心筋梗塞の発症率との間にほとんど関連はなさそうです。でも、1日に1個半以上食べていた人たちの調べた研究はわずか1つしかなく、卵をたくさん食べた場合の発症率についてはほとんど研究が存在しないことも分かります。

これまでの研究結果からは1日1個半くらいまでなら心配なさそうです。それ以上については推測の域を出ないものの、できるだけ控えたほうがよさそうということになります。

詳しくは「佐々木敏のデータ栄養学のすすめ(36~45ページ)」(女子栄養大学出版部)をご覧ください。
[参考文献] Rong Y, et al. Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *BMJ* 2013; 346: e8539.

はじめよう! つづけよう!
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!

「応援レシビ」大豆パウチを手でもみつ
ぶす!?びっくりです。いつも楽しみにし
ています。おいしそう!(10月号掲載)

裏表紙に連載されている
「栄養学」はとても参考にな
り、楽しみに読んでいます。

佐々木先生の2回にわたる緑茶カテキンの効果についての
コラムを興味深く拝読しました。特定保健用食品とか機能
性表示食品について考えさせられました。(9・10月号掲載)