



イタリア料理研究家
小崎 陽一 シェフ
こさき、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



豚ひき肉とまいたけのリゾット カルボナーラ仕立て

1人分 カロリー 565 kcal | 塩分 2.2 g | 脂質 22.6 g

小崎シェフのひとことメモ

牛乳を使ったクリーミーなリゾットです。ごはんを使うことで手軽にすることができます。

材料(2人分)

豚ひき肉……………	80g	卵黄……………	2個分
まいたけ(1cm角程度に切る)……	100g	粉チーズ……………	適量
ごはん(炊飯したもの)……………	300g	塩……………	2g程度
牛乳……………	300ml	ブラックペッパー……………	適量
固形コンソメ……………	1個	オリーブオイル……………	適量

作り方

- 1 フライパンを熱し、オリーブオイル・豚ひき肉を加え、軽く塩をふって炒める。
- 2 肉に火が通ったらまいたけ・牛乳・固形コンソメを加え、ひと煮立ちさせる。
- 3 ②にごはんを加え、軽く煮る。
- 4 火を止め、卵黄・粉チーズを加えてかき混ぜ、塩で味を調える。
- 5 器に盛り付け、オリーブオイルを回しかけてブラックペッパーをふる。

管理栄養士から
ここが
ポイント!

牛乳やチーズでカルシウムがとれるだけでなく、きのこに含まれているビタミンDでカルシウムの吸収促進も期待できます。

カルシウム
(1人分)
237.5mg



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①

東京大学大学院教授
佐々木 敏
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 カルシウムを多くとればとるほど骨の健康に良いのですか?

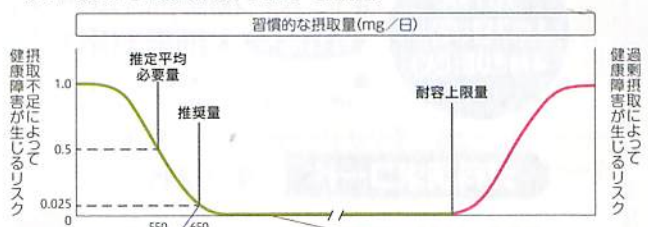
A 多くとるほど良いわけではなく、「少ないと怖い」のです。

骨折は、特に閉経後の女性にとって深刻な健康問題です。そして骨の健康といえば「カルシウム」を思い浮かべる人が多いと思います。しかし、カルシウムの消費量と骨折の発症率との関連を国ごとに調べてみると、カルシウム消費量が多い国のほうが骨折する人が多い傾向にあります。運動や喫煙の習慣、身長・体重やビタミンD摂取量などさまざまな要因が骨折に影響を及ぼすので、これらを考慮しなければカルシウムとの関連は分からないのです。

「日本人の食事摂取基準(2015年版)」では、女性(18~69歳)のカルシウムの推定平均必要量は1日あたり550mg、推奨量は650mgとされています。550mgでは半数の人で体の中のカルシウムが減ってしまうおそれがありますが、650mgを満たせば不足によって健康障害が生じるリスクは限りなくゼロに近くなると考えられます。ただし、650mgを超えて多くとればとるほど安心度が上がるわけではありません(図)。多くとるほど良いのではなく、「少ないと怖い」という特徴を正しく理解したいものです。

■カルシウム摂取量と健康障害のリスクとの関連を示す概念図

「日本人の食事摂取基準(2015年版)」のカルシウムにおける推定平均必要量と推奨量を説明する図(18~69歳女性)



カルシウムを650mg摂取できれば骨折などのリスクがかなり低い

650mgを超えて多くとっても、安心度がさらに上がるわけではない

カルシウム摂取量と骨折発症率の関連は、直線ではなく曲線だということがポイントです。推奨量がそれを少し上回る程度の摂取量を充分な量として確保したうえで、他のリスク要因にも注意を払うことをおすすめします。

総合的にみると、日本人はカルシウムの摂取量が少なめです。日本人全体としては1日650mgをめざしてカルシウムをとるほうがよいだろうと考えられます。

【参考文献】厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」

はじめよう、つづけてよう、
食DE健康

毎日の「食」を通じた健康づくりを、ユーコープと一緒に！
「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ます。

ユーコープの2020年ビジョン
～私たちのやりたい事～

人と人をつなぎ、
生きるを支える

