

食DE健康 応援レシピ



管理栄養士・料理家
中津川かおり先生
なかつかわ
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。



鮭のモッツアレラちゃんちゃん焼き

1人分 | カロリー 266kcal | 塩分 2.0g | 脂質 11.6g

材料(4人分)

- CO・OP北海道モッツアレラチーズ ……1個(100g)
- 生鮭(食べやすい大きさに切る) ……3切(約300g)
- にんじん(短冊切り) ……1/4本
- 玉ねぎ(薄切り) ……1/2個
- キャベツ(ざく切り) ……250g
- 塩・こしょう ……各少々
- オリーブ油 ……大さじ1
- 小ねぎ(小口切り) ……適宜

- みそ ……45g
- みりん ……大さじ2
- 酒 ……大さじ1

使ったのはコレ!



CO・OP
北海道
モッツアレラ
チーズ

- 鮭にはビタミンD、チーズにはカルシウムが豊富に含まれます。
- ピザ用チーズの代わりにモッツアレラチーズを使うことで、塩分の摂取量を抑えることができます。
- みもとチーズは味の相性がよく、お子さん好みて食べやすい味わいです。



作り方

- ① 「CO・OP北海道モッツアレラチーズ」を半分に切り、5mm厚さの半月切りにする。
- ② 生鮭はキッチンペーパーで水気を拭き取り、塩・こしょうをふる。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、にんじん・玉ねぎ・キャベツを順に入れて中火で炒める。
- ④ 全体に油が回ったら、Aを加えて軽く混ぜ合わせる。
- ⑤ ②と①のをせ、ふたをして5～6分蒸し焼きにし、お好みで小ねぎを散らす。



東京大学大学院教授 佐々木先生のための栄養学

「食DE健康」コラム 44

東京大学大学院教授
佐々木 敏 先生
ささき たし
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 胃がんの予防に大切なことは?

A 塩辛い食塩濃度の高い食品を控えましょう。

細菌やウイルスといった微生物が要因のがんの一つに、ピロリ菌が起す胃がんがあります。胃潰瘍などの患者さん1,526人の胃の中を調べ、ピロリ菌の有無を確かめたうえで、胃がんが起るかどうかを平均8年弱観察した結果、36人に胃がんが発症しました。これは、すべてピロリ菌がいた人たちで、いなかった人からの発症はゼロでした。ピロリ菌の有無と胃がんの発症との関連を調べた研究はほかにもあり、この2つの関連は確実と考えるべきです。幸いなことにピロリ菌は除去できますので、除去してしまえば安全・安心と考えたいところですが、残念ながら除去によって発症は減らせますがゼロにはできないのです。

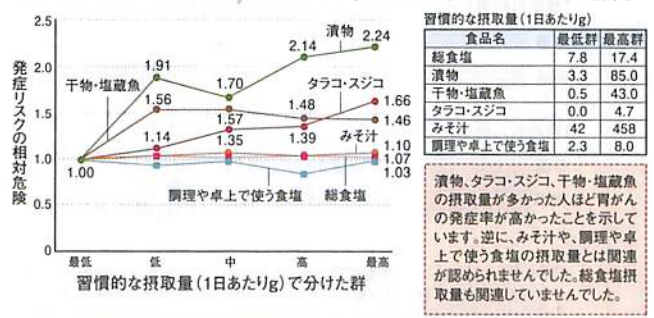
ところで、胃がんは日本人に多いがんの代表で、アメリカ人、カナダ人の発症率は日本人のわずか8分の1です。遺伝子の違いもありますが、生活習慣の違いが大きいようです。図は食事習慣と胃がん発症率との関連を検証した結果です。この研究は漬物、タラコ、干物などから摂取した食塩量が多かった人ほど発症率が高かったことを示しています。ところが不思議なことに、みそ汁や調理、卓上で使う食塩量、総食塩量とは関連が認められませんでした。胃がんでは、総食塩摂取量よりも、塩辛い食品の摂取量や摂取頻度のほうが発症率に

強く関与しているようです。

食塩は発がん性物質ではありませんが、なぜ胃がんの原因になるのか、そのメカニズムは明らかになっていません。高濃度の食塩によって胃の粘膜が傷つけられ、発がん性物質に触れやすくなるためではないかとする仮説があります。しかし、私たちに必要なのは細かいメカニズムではなく、実効策「食塩濃度の高い食品は控える」ということです。

図：胃がんと食事習慣

食塩ならびに食塩を高濃度を含む代表的な食品の習慣的摂取量と胃がんの発症率の関連。日本国内11地域の45歳から74歳までの男女7万7,500人を7.7年にわたって追跡した結果。



総食塩摂取量が問題となる高血圧、高食塩食品が問題となる胃がん。減塩はこの二大生活習慣病をまとめて予防してくれる一石二鳥の切り札です。

詳しくは「佐々木敏のデータ栄養学のすすめ(175～183ページ)」(女子栄養大学出版部)をご覧ください。
[参考文献] Takachi R, et al. Consumption of sodium and salted foods in relation to cancer and cardiovascular disease: the Japan Public Health Center-based Prospective Study. Am J Clin Nutr. 2010; 91: 456-64.

はじめよ、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!

BMIは低いほうがいいと思っていたので、年齢や性別によって変わることを知って驚きました。体重だけでなく生活全体を健康的なものにすることが重要だと分かりました。(7月号掲載)

私も長年BMIは22がいいと思っていたので、そうとも言い切れないのだと発見です!(7月号掲載)

毎月「佐々木先生のための栄養学」楽しみに読んでいただいています。7月号も、数字が入り分りやすいです。