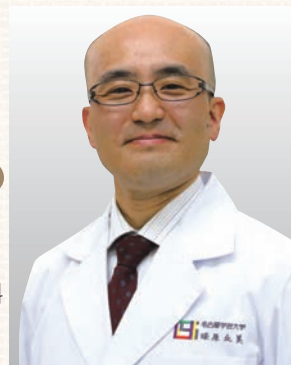


## 今月のテーマ

# 少し脂肪を減らしてみませんか？



名古屋学芸大学  
管理栄養学部管理栄養学科  
臨床栄養学研究室 I  
塚原丘美先生

最近、ご飯などの主食の量を減らしておかずをしっかり食べる「糖質制限」を行って、体重を減らそうとしている人が多いと話題になっています。よくメディアでも糖質が悪者のように報道されることがありますが、糖質を食べることがそんなに良くないことでしょうか。昭和30年代、日本人は今よりもたくさんの糖質を摂取していましたが、生活習慣病の人は今ほど多くはいませんでした。ところが、平成の時代になると食はどんどん欧米化し、脂肪の摂取量が増えています。この脂肪摂取量の増加が生活習慣病や他の疾患を急増させている原因の一つであると考えられることのできる

はないでしょうか。

生活習慣病予防のために適正な脂質摂取量は摂取エネルギーの20～25%とされていますが、平成26年国民健康・栄養調査結果をみると、女性では若年層から60歳代まで全ての年代で25%を超えています。理想的な食事のバランスは昭和55年頃（脂質エネルギー比25%以下）といわれます。日頃の食事でも今よりも少し脂肪を少なくできるように、工夫してみたいはいかがでしょうか。

平成26年 国民健康・栄養調査(女性)

	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
脂質エネルギー比	29.5%	30.6%	28.6%	28.4%	28.0%	26.2%	23.6%



名古屋学芸大学 管理栄養学部  
管理栄養学科4年生  
松井美芽さん(左) 西脇里香さん(右)

## ポイント

- 油を全く使用していませんが、塩麹によって味にコクがあり、ジューシーに仕上がります。
- 熱湯に鶏ハムを放置している間に、ソースを作ると時短できます！
- 彩りは大切。野菜を変えるとバリエーションも増えます！



## 作り方

### 鶏ハムロール

- ① アスパラと皮をむいて拍子切りにしたニンジンをさっとゆでる。
- ② 鶏むね肉は皮と余分な脂身を取り除き、厚みが均一になるように包丁で切り込みを入れて開く。
- ③ 肉の内側にバジルをまがし、アスパラ、ヤングコーン、ニンジン載せて、巻きずしのようにしっかりと巻く。端は片栗粉を付けて留める。
- ④ ジッパー付き食品保存用袋に③を入れ、塩麹を全体に付くように加え、空気をしっかり抜く。

- ⑤ 大きめの鍋にお湯を沸かし、④を袋ごとに入れて、3分煮てから火を止める。
- ⑥ ふたをしたまま1時間ぐらい放置した後、取り出す。

### ソース

- ① トマト缶を鍋に入れ、温まったらニンニクを入れて混ぜる。
- ② コンソメを入れて味を整える。

器に鶏ハムロール、ソース、サラダ菜を盛り付ける。

### 材料(2人分)

鶏むね肉(皮なし) 150g	ソース
アスパラガス(1本) 20g	トマト缶(ホール) 200g
ヤングコーン(2本) 20g	ニンニク(チューブ) 4g
ニンジン 20g	コンソメ 4g
バジル(乾燥) 1g	付け合わせ
塩麹 15g	サラダ菜(1枚) 5g
片栗粉 2g	

### 栄養量(1人分)

エネルギー	143kcal	炭水化物	13.2g
たんぱく質	18.8g	塩分	1.7g
脂質	1.6g		