

健康は

食
にあり

今月のテーマ

国民健康・栄養調査結果から「健康に良い食事」を考える (その1)



でも放送中！
にっしんテレビ



名古屋学芸大学
管理栄養学部管理栄養学科
塚原丘美教授

今年度の後半は「お弁当のおかず」をテーマにしています。お弁当のおかずはワンパターンにならないように、いつもと違うインパクトのある調味料を試してみるのはいかがでしょうか。今回は、ゆずこしょうを紹介したいと思います。ゆずこしょうは、唐辛子と柚子の果皮と塩で作られた調味料で、独特の香りと強い辛みがあります。少し使うだけで、香りも辛みも塩分もしっかり味がつきます。鍋料理だけでなく、お肉料理にもとても合います。少し前までは九州地方でしか食べられていませんでしたが、近年はどの地域でも売られるようになり、スナック菓子の風味付けにも使われるようになりました。是非、お試しください。

さて、平成28年の秋に実施された平成28年度国民健康・栄養調査の結果が平成29年の9月末に発表されました。この調査は、厚生労働省が毎年行なっているもので、全国から選ばれた地区単位の中で都道府県が調査世帯を指定します。身体状況、栄養摂取状況、生活習慣について調査をします。栄養摂取状況はそれぞれの世帯ごとにとっても詳しく何をどれだけ食べたかを調査します。では、その栄養摂取状況をみてみましょう。あくまでも平均値として考えないといけませんが、理想的な量でない項目を色付けしました(表)。

例年と同じく、食物繊維とカルシウムが少なく、食塩相当量が多い結果になりました。お肉の脂などに多く含まれていて、動脈硬化を進めてしまうとされている飽和脂肪酸はやはり少し多めでした。カルシウムの理想的な摂取量は700 mgですので、約200 mgも不足しています。この量は10年以上も前からほぼ横ばいです。実は、これは和食の弱点の一つで、典型的な和食の献立で、コンスタントにカルシウムを摂取することは難しいのです。学校給食や病院食の献立には必ず牛乳200 mlが付いているのはそのためです。牛乳やヨーグルトは、ずっと勧めている「和食」とはいえませんが、毎日摂取していただきたい食品です。ちなみに、牛乳・ヨーグルト200 mlでカルシウムは200 mg以上摂取できます。食物繊維や食塩摂取量については来月号で説明します。

平成28年国民健康・栄養調査の結果より

20歳以上の栄養素摂取量 (1人1日あたり平均値)			
エネルギー	1878 kcal	たんぱく質	1.14 mg
たんぱく質	69.3 g	鉄	6.3 μg
脂質	56.9 g	亜鉛	2.90 μg
炭水化物	131.26 g	ビタミンB1	0.47 mg
ナトリウム塩	10.65 g	ビタミンC	94 mg
食物繊維	9.73 g	カリウム	3902 mg
n-3系脂肪酸	2.26 g	食物繊維	9.9 g
コレステロール	313 mg	カルシウム	2279 mg
飽和脂肪酸	23.58 g	カルシウム	499 mg
食塩相当量	14.7 g	マグネシウム	240 mg
ビタミンE	5.26 mg	セレン	98.2 μg
ビタミンD	7.6 μg	銅	7.7 μg
ビタミンK	6.6 μg	亜鉛	8.0 mg
ビタミンB2	2.36 μg	鉄	1.14 mg
ビタミンB6	0.87 mg	食物エネルギー-比率	27.1%
ビタミンB12	1.16 μg	たんぱく質-比率	38.0%
ナイアシン	15.0 mg	食塩相当量-比率	40.6%



ポイント

- 鯖缶を使っているので、小骨を気にせず食べられる!
- 冷めてもおいしく、お弁当のおかずにとぴったりな一品です。
- 小分けで冷凍もできます



お弁当全体の栄養量

エネルギー 623kcal
たんぱく質 19.9g
脂質 14.4g
炭水化物 101.1g
食塩相当量 2.4g



※掲載していないメニュー「きのこしらたきの豆乳煮」とごはんを含めた栄養量です。



ポイント

- 野菜が苦手な人でも食べやすいマヨネーズ風味です



鯖缶の花しゅうまい

作り方

- 1 焼売の皮を3ミリ幅の細切りにし、バットに広げる。
- 2 ポウルにひき肉を入れ、塩を加えて粘りが出るまでしっかり混ぜる。背骨を取ってほぐした鯖缶と、キッチンペーパーで水気を切った豆腐を入れてよく混ぜる。
- 3 調味料と片栗粉を2に加えてさらによく混ぜ合わせる。9等分にし、丸く形を整える。
- 4 1の上に肉だねを転がしながら焼売の皮をくっつけて、皮がはがれないように軽く握って形を整える。
- 5 4の中心にくぼみをつけ、枝豆を1粒のせる。
- 6 耐熱皿に5を並べてラップをして、電子レンジ600wで7分加熱したら完成☆(時間は目安です)

私たちが
考えました!



名古屋学芸大学 管理栄養学部3年
山本ひかるさん(左)、門田真希さん(右)

かつお香るれんこんのマヨきんぴら

作り方

- 1 レンコンは皮をむき、5ミリ幅のいちょう切りにして*酢水につけておく。
- 2 ニンジンも皮をむいて5ミリ幅のいちょう切りにする。
- 3 チンゲンサイは芯を取って、2センチ幅に切る。
- 4 ニンジンとレンコンを耐熱皿に入れて、ラップをして電子レンジ600wで2分加熱する。(時間は目安です)
- 5 あたためたフライパンにマヨネーズをしき、3と4をざっと炒める。しょうゆと砂糖を加え、さらに炒める。
- 6 最後に削り節といりごまをふりかけ、全体からめたら完成☆

材料(3人分)

焼売の皮 36g(12枚)
鯖缶(水煮) 40g
木綿豆腐 60g
豚ひき肉 60g
塩 1g
柚子胡椒 6g(小さじ1)
顆粒中華だし 3g(小さじ1)
ごま油 7g(小さじ2)
片栗粉 5g(小さじ2)
枝豆(飾り用) 9粒
※グリーンピースに代用可

栄養量 (3人分/1人分)

エネルギー 531/177kcal
たんぱく質 29.4/9.8g
脂質 25.8/8.6g
炭水化物 39.9/13.3g
食塩相当量 4.5/1.5g

材料(3人分)

レンコン 100g
ニンジン 40g
チンゲンサイ 40g
マヨネーズ 12g(大さじ1)
しょうゆ 6g(小さじ1)
砂糖 3g(小さじ1)
いりごま 5g
削り節 3g
*酢 6g(小さじ1)
*水 400ml(2カップ)

栄養量 (3人分/1人分)

エネルギー 222/74kcal
たんぱく質 6.6/2.2g
脂質 11.7/3.9g
炭水化物 24.6/8.2g
食塩相当量 1.4/0.5g