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3）

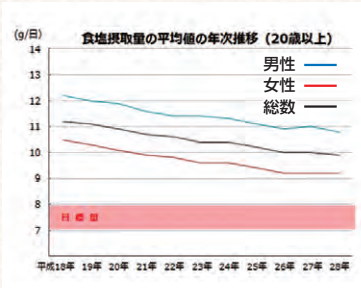
にっしんテレビでも放送中！

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

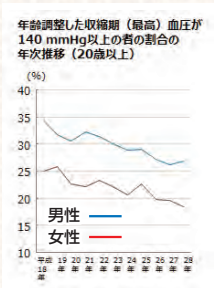
今年度の後半は「お弁当のおかず」に、いつもとちょっと違う調味料を試してもらうことをテーマにしています。今回は、**山椒**を紹介したいと思います。山椒は雄木と雌木があり、雄木には実が成らず、花を花山椒として食べます。雌木には実が成り、この完熟した実を粉末にしたものが香辛料の山椒です。山椒は、劣化が早く、すぐに香りも辛みも無くなってしまうのが残念なところです。最近ではミルつきの小瓶で市販されている商品もあり、これならいつでも強烈な辛みと香りを楽しむことができます。山椒は、日本古来の香辛料だけあって、塩味、しょうゆ味、みそ味、甘辛味などどんな味でも合い、また肉でも魚でも、焼料理や煮物など何でも合います。私個人の見解ですが、山椒を使うと、ワンランク上の高級な料理という感じがして、ゆっくり味わって食べようと思ってしまいます。ぜひ、いろんな料理にお試しください。

さて、1月号で紹介した国民健康・栄養調査結果の続きです。今月は食塩摂取量に注目します。平成28年度の調査における愛知県の1人1日あたりの平均食塩摂取量は**男性が10.6g、女性が9.3g**で、全国では中位でした。日本人の食事摂取基準2015年版に示されている成人の目標値である**男性が8.0g、女性が7.0g**（WHOのガイドラインが推奨している5g/日未満と平成22・23年度国民健康栄養調査の中央値との中間値）と比べると、健康の維持増進のためには、もっと少なくする必要があります。しかしながら、日本人の食塩摂取量は少しずつですが減り続けており（表①）、これに同じくして血圧の高い人も減ってきています（表②）。やはり、**食塩摂取量を少なくすること**は健康的なことなのでしょう。ちなみに、よほどの発汗でない限り、生きていくために必要な食塩量は1g程度です。薄味にすると、調味料の味だけでなく、その食材の味を感じることができて美味しいです。いつも薄味を心がけたいものですね。

表①



表②



エビとブロッコリーの山椒マヨ焼き

作り方

1 エビは殻をむき、背わたを取る。沸騰したお湯に塩を入れてさっと茹でる。
2 ブロッコリーは小房に分ける。沸騰したお湯に塩を入れ、柔らかくなるまで茹でる。
3 マヨネーズ、山椒、しょうゆを混ぜ合わせる。
4 アルミカップに1、2を入れ、3をかけてオーブントースターで焼き色が付くまで焼く。

材料（3人分）

エビ	150g
塩	0.5g
ブロッコリー	90g
塩	0.3g
マヨネーズ	36g(大さじ3)
山椒	2g(小さじ1)
濃口しょうゆ	3g(小さじ1/2)

栄養量（3人分/1人分）

エネルギー	404/135kcal
たんぱく質	32.9/11.0g
脂質	27.1/9.0g
炭水化物	7.4/2.5g
食塩相当量	2.7/0.9g

ポイント
●ピリ辛い山椒が良いアクセントになります。山椒マヨで和えるのもおいしいですが、焼き色を付けることで香ばしさも増してさらにおいしくなります。

お弁当全体の栄養量

エネルギー	641kcal
たんぱく質	23.6g
脂質	19.2g
炭水化物	96.2g
食塩相当量	2.2g

※お弁当には、「筍のきなこ塩麹和え」とごはん（200g）分が含まれます。旬の筍をさっと焼いて和えました。きなこの香ばしさと塩麹が絶妙な一品です。

私たちが考えました

名古屋学芸大学管理栄養学部3年
夏目歩実さん（左）　鈴木麻琴さん（右）

春野菜のハニージンジャーレモン和え

作り方

1 菜の花を3cm幅に切る。沸騰したお湯に塩を入れ、茎の方から茹でる。しんなりしてきたら葉の方も入れ、柔らかくなるまで茹でる。そのあと冷水に取って水気をよく絞る。
2 アスパラは根元の皮をむき、はかまを取り、2cm幅の斜め切りにする。沸騰したお湯に塩を入れて茹で、柔らかくなったら冷水に取り冷ます。
3 くるみは袋の上から叩くなどして、細かく砕く。
4 ボウルにはちみつ、おろしショウガ、レモン汁を混ぜておく。はちみつが混ざりきらない場合は少量のお湯（分量外）を入れて混ぜる。
5 1〜3を4のボウルに入れ、塩、黒こしょうも加えてよく混ぜる。

材料（3人分）

菜の花	150g
塩	0.3g
アスパラ	60g
塩	0.3g
くるみ	24g
はちみつ	22g(大さじ1)
おろしショウガ	3g
レモン汁	15g(大さじ1)
塩	0.9g
黒こしょう	少々

栄養量（3人分/1人分）

エネルギー	294/98kcal
たんぱく質	11.8/3.9g
脂質	17.0/5.7g
炭水化物	32.9/11.0g
食塩相当量	1.5/0.5g

ポイント
●野菜の水気をよく切ることで味がより感じられます。また、作ってから一日置いても味が染みておいしいです。菜の花やアスパラ以外にも旬の野菜を入れてもおいしいです。