

健康は

食  
にあり

今月のテーマ

# 外食をおうちで 健康アレンジ(その1) -牛丼-



にっしんテレビ  
でも放送中!



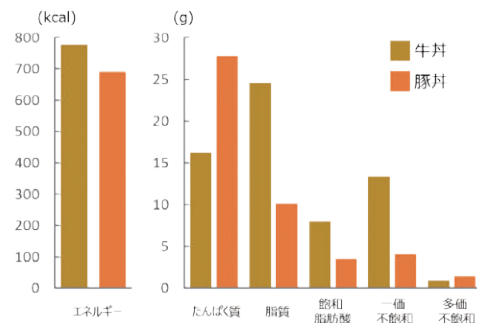
名古屋学芸大学  
管理栄養学部管理栄養学科  
塚原丘美教授

新しい年度になりました。今年度のテーマは「皆さんがよく外食で食べている商品を、時にはお家で作ってみませんか？」にしたいと思っています。その時に、食材や調味料などを少しアレンジするだけで、**食費が安くなって、栄養バランスも良くなる、おいしい料理**を提案していこうと思います。そこで、まずは牛丼をとりあげました。牛丼と言えば有名なチェーン店がいくつもあり、大きな道沿いや繁華街では探すのに苦労しません。注文してからすぐに出てきますし、おいしくて、しっかりお腹も満たされ、それでいて低コストと、お店が繁盛するわけです。そのおいしい理由の一つは「脂肪分」だと思いますが、残念なことには、身体にはあまり良くない脂(飽和脂肪酸)を多く含みます。

**飽和脂肪酸**は肉類などの動物性脂肪や乳製品に多く含まれています。少なすぎても脳梗塞などの疾患が増えるという研究報告もありますが、これらの研究では1日に5~10gととても少ない量の場合ですし、それらの研究では脂質摂取量が少ないのと同時にたんぱく質摂取量も少なくなっていたためではないかとも考えられています。一方、飽和脂肪酸を多く摂取すると、血中LDLコレステロールが増加し、心筋梗塞や糖尿病、肥満などの危険性が高まるという報告はたくさんあります。このことから、厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」では、多くの研究結果より、飽和脂肪酸の摂取量は摂取エネルギーの7%を上限値とする目標値を設定しました。例えば、成人男子の普通量である1800~2000 kcalの場合、**飽和脂肪酸の摂取量は14~15gが上限**ということになります。(ちなみに、この時の栄養バランスが良い脂質量は55 g程度です)現在の日本人の飽和脂肪酸摂取量は15.28 g(平成28年度国民健康栄養調査結果)と、少しオーバーしています。

お店の牛丼の具は野菜も含めて100g弱のようですので、牛肉(ばら肉)を60gとして栄養量を計算すると、たんぱく質は16.2g、脂質は24.5g、飽和脂肪酸は7.95gです。脂の少ない牛肉は値段が高いため、豚もも肉に変更して豚丼を作ると、たんぱく質は27.8g、脂質は10.1g、飽和脂肪酸は3.51gになります(表)。豚肉だと低コストになりますので、牛丼の具の総量と同じ90gのお肉を使用しても、低コスト(1杯150円以下)で、高たんぱく質、低脂肪(低飽和脂肪酸)になります。お肉が多いと満足度もアップします。脂質が少ないお肉はパサパサして硬くなってしまいますので、今月の献立では、最初に甘酒で揉んで少しなじませて、お肉をしっとりさせると同時にコクを増やし、先に玉ネギに火を通すことであまり煮込まなくてもよく、つゆにとろみをつけてパサパサを感じないように工夫しました。脂質は少ないですが、お肉の量がしっかりあるので、食べ応えのある豚丼です。お試しください。

お店の牛丼(牛ばら肉 60g)とおうちの豚丼(豚もも肉 90g)を比較



## たまねぎぶた丼



名古屋学芸大学  
管理栄養学部助手  
内田かおりさん



### 作り方

- ① 玉ネギは、繊維に沿ってくし形切りにする。
- ② ショウガは、皮をむいてすりおろす。
- ③ 豚もも肉は、室温に30分以上戻しておき、水気を除き食べやすい大きさに切る。
- ④ ①を電子レンジでお好みの柔らかさになるまで加熱する。
- ⑤ ③をビニール袋に入れて甘酒をもみ込み、つけておく(20分以上)。
- ⑥ ☆の調味料、玉ネギを鍋に入れてひと煮立ちさせ、⑤を加える。
- ⑦ お肉に火が通ったら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑧ 最後にお酢を加えて混ぜたら出来上がり。



### ポイント

- 調理する30分前に、肉を冷蔵庫から出しておき、甘酒につけることで柔らかくなります。また、片栗粉で煮汁に少しとろみをつけることでパサパサした食感を感じません。
- 加熱しすぎると肉が硬くなるのでさっと火を通します。
- 最後にお酢を加えてさっぱりと仕上げます。



### 材料(4人分)

ごはん	1040g
お店の並量に合わせて一人260gにしていますが、200gにして、別に野菜料理も食べていただきたいです。	
豚もも肉	360g
甘酒	40g
玉ネギ	200g
☆だし汁	480g
☆ショウガ(すりおろし)	8g
☆甘酒	160g
☆濃口しょうゆ	56g
☆白ワイン	24g
片栗粉	12g
水	24g
酢	5g
紅ショウガ	30g

### 栄養量(1人分)

エネルギー	690kcal
たんぱく質	27.8g
脂質	10.1g
炭水化物	115.1g
食塩相当量	2.9g