

働くあなたへ、食事で生活習慣病を予防!

vol.5

しあわせKAORU 健やか生活

生活習慣病の予防をしながら 感染症も撃退



坂本 薫 教授 (学術博士)

兵庫県立大学環境人間学部
環境人間学科食環境栄養課程

ウイルスが好む環境は16℃以下、湿度40%以下と言われています。冬の低い気温と乾燥した空気はウイルスが好む環境であるだけでなく、寒いために部屋の換気がおろそかになったり手洗いの回数が少なくなったりすることから、感染症が増えてしまいます。さらに、肥満や糖尿病は、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、皮膚感染症などの感染症のリスクを上げ、高血圧症も新型コロナウイルス感染症のリスクを上げるとされています。

これらの生活習慣病、特に肥満や糖尿病、高血圧症の予防には、バランスのとれた食生活、運動と睡眠が重要であることが明らかになっています。塩分控えめの食事は高血圧症を防ぎ、食物繊維をしっかりと摂取することは、腸内細菌叢(腸内フローラ)を良い状態に保ち、免疫作用を高めます。水溶性食物繊維は血中コレステロール値を下げ、血糖値の急激な上昇を抑え、ナトリウムを排出する効果もあるので、糖尿病、高血圧症、脂質異常症、動脈硬化症などの生活習慣病予防に効果があることはこれまでに紹介してきた通りです。規則正しいバランスの取れた食生活を営むことは、生活習慣病の予防になり、感染を防ぐことにもなるのです。

では、バランスの取れた食事をするにはどうしたらよいのでしょうか。面倒な栄養価計算をしなくても実行できる方法があります。それは、和食の基本形「一汁三菜」に当てはまる食事をすることです。

10年前、「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。その中で示されている和食の特徴のひとつに、「健康的な食生活を支える栄養バランス」があります。一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。また、「うま味」の活用による動物性油脂の少ない食生活も、日本人の長寿や肥満防止に役立つとされています。主食の米飯を中心とし、汁物とおかずを3つ程度組み合わせます。動物性油脂の少ない「うま味」を活かしたおかず。そして野菜をたっぷり。これで栄養バランスが整った食事になります。

生活習慣病を予防する食生活により、感染症も予防して、元気に冬を乗り切りましょう。



一汁三菜の例(ごはん和汁物とおかず3つ)



生活習慣病予防 × 根深ねぎ (白ねぎ)

忙しい大人の時短健康レシピ



ねぎとしょうがでほっこり温まるスープです。ねぎをたっぷり使って、とろとろのねぎの甘さを楽しみましょう。ねぎに少し焦げ色を付けることにより香ばしさがアップします。



時短だから続く、健康おうちごはん

ほっこり温まるねぎのスープ

材料 (2人分)

根深ねぎ (白ねぎ)	2本 (200g)
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
コンソメ顆粒	小さじ2
しょうが	3g
水	400ml

作り方

- 1 根深ねぎ (白ねぎ) は根と葉の茶色い部分、硬い部分は取り除き、白いところは4cmの長さに切る。緑の柔らかそうな部分は同様の長さに切る。やや硬そうな緑の部分は小口に細く切る。しょうがは千切りにする。
- 2 小鍋にごま油を熱し、4cmの長さに切ったねぎから焼く。焦げ色がついたら裏返して同様にじっくり焼く。最後に細かく切った緑の部分も入れて、焦げない程度に焼いて火を通す。
- 3 ねぎに概ね火が通ったところで醤油を鍋に入れ、ねぎに香ばしい香りをつける。醤油が焦げつかないうちに水を入れる。千切りにしたしょうがも加える。
- 4 3を沸騰させ、コンソメ顆粒を入れて味を整える。
- 5 器に盛りつける。

クローズアップ食材

とろとろで甘いねぎの中身が噛んだときにびゅっと出てくる場合がありますので、口の中をやけどしないよう注意してください。ねぎは食物繊維を多く含みますが、このねぎの内側のぬるぬる成分は食物繊維が主成分です。



坂本先生のワンポイントアドバイス

ねぎや玉ねぎに含まれる硫化アリルは、血行をよくして身体を温める作用があります。加熱によりその効果は弱まってしまうものの、しょうがにも身体を温める効果がありますので、寒いときにぴったりのスープです。





生活習慣病予防 × 根深ねぎ(白ねぎ)



我が家の週末健康レシピ



ホワイトソースの代わりに豆腐ソースを使ってヘルシーに。ねぎをコロコロに切って食べやすさもアップ。焼き鳥の「ねぎま」でもおなじみのねぎと鶏肉の組み合わせは、相性ばっちりです。

家族も自分も満たす、健康食卓

ねぎと鶏肉の豆腐ソースグラタン

材料(4人分)

根深ねぎ(白ねぎ)	300g
鶏もも肉	300g
しめじ	50g
山いも	150g
絹ごし豆腐	300g
卵	1個
片栗粉	20g(大さじ2)
マヨネーズ	20g
コンソメ	小さじ2
油	小さじ1
うすくちしょうゆ	大さじ1.5
こしょう	適量
パルメザンチーズ	20g
(またはピザ用チーズ80g)	

作り方

- 1 根深ねぎ(白ねぎ)は根と葉の茶色いところは取り除き、白いところはねぎの幅と同じくらいの長さに切る。緑の柔らかそうな部分も同程度の長さに切る。硬そうな緑の部分は細かく小口切りにする。
- 2 鶏もも肉は一口大に切り分け、しょうゆ大さじ1とこしょうをまぶして下味を付ける。
- 3 しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- 4 豆腐はざるにあげるなどして水切りする。
- 5 山いもは皮をむき、すりおろす。
- 6 豆腐をボールに入れ、泡立て器で混ぜる。
- 7 6に卵、すりおろした山いも、片栗粉、マヨネーズ、コンソメを加えて豆腐ソースを作り、よく混ぜておく。
- 8 グラタン皿に油を薄く塗っておく。
- 9 フライパンに油を熱し、ねぎを焼く。分厚いところはじっくり焼き、細かく切った部分は後から加えて焼く。しょうゆを大さじ1/2加え、焼いたら一旦取り出す。
- 10 同じフライパンで鶏肉を焼く。火が通ったらしめじも加えて炒め、取り出しておいたねぎと合わせる。
- 11 7の豆腐ソースの1/3程度を10に加えて混ぜ、グラタン皿に分け入れる。つぎ分けたら7の豆腐ソースをかける。
- 12 最後にパルメザンチーズまたはピザ用チーズをかけて、230℃のオーブンで15分焼く。

クローズアップ食材

緑色の部分にはβ-カロテンが多いので、ごく硬い部分以外はできるだけ利用するほうが栄養的にGoodです。捨ててしまわずにぜひ利用しましょう。



坂本先生のワンポイントアドバイス

豆腐の水切りの程度や豆腐の種類により、水分が出ることもあります。その場合は片栗粉で加減してください。また、山いもが手元ない場合は、山いもなしでも作ることができます。その場合は豆腐と片栗粉を増やしてください。

