

Happy Healthy Days

第2号
2013.12

健康をサポートする
クリク情報誌
ー 管理栄養士だより ー



- 検査値改善への取り組み体験談
- 年末はお酒の飲み過ぎに要注意！
- 尿酸値の高い方は、要注意！

検査値改善への取り組み体験談

7 kgの減量に成功した井上さんにお話をうかがいました！



井上さんプロフィール お名前：井上 真一さん（54 歳）
勤務先：栗田総合サービス（株）本社
（栗田工業より出向中）

井上さんは、2012 年 7 月から生活改善に取り組み、体重マイナス 7kg、腹囲マイナス 11.9cmのダイエットに成功されました。特に、30 代の頃からずっと値が高かった LDL（悪玉）コレステロールは、減量したことで今回初めて値が改善したのだそうです。

そこで今回、ダイエットと検査値改善に成功された井上さんに、成功の秘訣をお聞きしました。ぜひ皆さまも、井上さんの体験記を参考になさってください。

2012 年 7 月から、 生活習慣の見直しを開始

後藤：井上さんは、2012 年 7 月から取り組みを開始されましたが、今回の減量が初めてのチャレンジだったのですか？

井上：いえ、2009 年に一度 8 kg減のダイエットに成功しています。

後藤：そうなのですか。今回は、2 回目のダイエット成功だったんですね。

井上：そうなんです。実は私、高校時代はバスケット選手だったのですが、部活を引退した高校 3 年生の時に体重が 60kgから 75kgに増えまして、その後は大学生になっても社会人になっても、ずっと 75～80kgをウロウロしていたんです。で、4 年前の 2009 年にマラソンを始めたのですが、その時にランニングと筋トレをして、体重が 76kgから 68kgまで減ったんですよ。

後藤：そのときは運動のみで減量されたのですか？

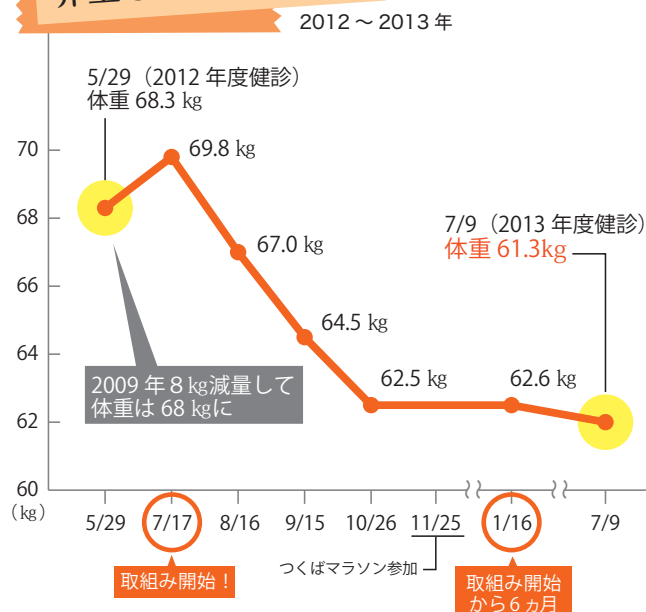
井上：はい、食事は特に変えず、運動量を増やしたのみでしたね。そのせいなのか、体重は減ったものの、30

後藤：井上さん、本日はお時間をいただきまして、ありがとうございます。よろしくお願いいたします。

井上：私の話がお役に立つと良いのですが…こちらこそ、よろしくお願いいたします。

代からずっと健診でチェックが入っていた LDL コレステロールの値は改善しなかったんです。

井上さんの体重推移



井上さんの 健診結果推移

2011～2013年

※標準体重：BMIが22の時の体重を標準体重と言います。標準体重は日本人にとって最も有病率が低い体重と言われており、減量が必要な方は標準体重を目指すことが一般的に推奨されています。

検査項目	単位	基準値	2013年	2012年	2011年
計測	体重	kg	61.3	68.3	68.7
	標準体重※	kg	66.5	66.3	66.5
	BMI	—	18.5以上25未満	20.3	22.7
	腹囲	cm	85未満	75.2	87.1
血圧	収縮期	mmHg	140未満	114	105
	拡張期	mmHg	90未満	69	65
脂質	LDL（悪玉）	mg/dl	140未満	154	192
	HDL（善玉）	mg/dl	40以上	96	91
	中性脂肪	mg/dl	150未満	80	85
糖代謝	空腹時血糖	mg/dl	126未満	92	104
	HbA1c	%	5.5以下	5.8	—

2012年からは、運動に加え食改善を開始。結果、 LDLが初めて下がり、お腹周りはマイナス11.9cm！

後藤：なるほど。その時は体重は減っても、血液検査結果の改善は見られなかったのですね。それでは、2012年7月以降に井上さんが取り組んだことを、具体的に教えてくださいませんか？

井上：運動は今まで通り継続して、今回は適量よりも少し量が多かった「ごはん」の量を減らしました。具体的には、「ご飯は軽く1杯まで」という目標を立てて、1杯当たりの量を減らしました。

井上さんが取り組んだこと

- 1 運動を継続する
(マラソン+腕立て・腹筋などの筋トレを週3日程度 + 週1回のバスケ)
- 2 食事のごはんは、毎食軽く1杯までとする



後藤：LDL（悪玉）コレステロールが高い場合は、①肉より魚を多く摂る、②野菜を多く摂る、③油料理や洋菓子を控えるといった栄養指導を行うのが一般的です。しかし、井上さんの場合は、②野菜の量はやや少ないものの①③は特に目立った問題は見られないので、少し量

が多かった「ごはん」をコンスタントに減らすことで内臓脂肪を落とし、LDL改善を試みるという方法が有効と考えられます。2012年7月に書いていただいた井上さんの食事記録を振り返ってみますと、確かにごはんの量が少し多いですね。

井上さんの食事記録

2012年7月記載

※赤字が、主食の仲間に入る料理です。

	朝食	昼食	夕食
平日	- 炊き込みごはん 1杯 (250g) - 豆腐 半丁 - おくら - トマト	のり弁当 (ごはん 350g)	- ごはん 1杯 (250g) - 刺身 - 豆腐 半丁 - 玉ねぎの味噌汁 - かぼちゃとベーコンの炒め物
休日	- ごはん 1杯 (250g) - 納豆 - 粉ふきいも - ナスの味噌汁	冷やし中華	- ごはん 1杯 (250g) - 肉じゃが - 焼き鮭 - かいわれサラダ

解説

主食の定義と適量



- ごはんなら、1日 500～700g 程度 → 普通盛り (250g) で、茶碗 2～3 杯弱
- 麺類なら、普通盛りで、1日 3 杯弱程度
- パンなら、食パン 6 枚切で 1日 3～4 枚程度

ごはん、パン、麺類など炭水化物を多く含む食品を使った料理のことを総称して「主食」とよびます。男性の主食の適量は、次の通りです。多く摂り過ぎている方、いらっしゃいませんか？

- 大き目のおにぎりなら、1日 3 個が適量。
(おにぎり 1 個あたりのご飯の量は、150～200g 程度)



- 丼ものなら、並盛約 2 杯が 1 日の適量。
(丼に含まれるご飯の量は、並盛で 260g、大盛りで 340g)



井上：食事記録から、そのようなことが読み取れるのですね。

後藤：そうなんです。LDL 改善というと「油ものを減らす」が先行されがちですが、LDL の高い方が皆さん油ものを好んで食べる訳ではないですし、何よりも食事バランス全体を整えるということが検査値改善の基本になります。そのため、何が何でも「油を減らさなきゃ」と頑張らなくても良いんですよ。

実際にごはんの量を減らしてみても、いかがでしたか？

井上：開始当初は、外食時にお代わりをしてしまったら、家でも「もう少し食べたいなあ」と思ったりもしたので

すが、半月ほどで慣れ始め、特にストレスを感じなくなりました。逆に、軽く 1 杯までに抑えられると、「目標を守った！」という自信に変わってくるようになりました。

後藤：井上さんは LDL に加えて腹囲も減っていらっしゃいますから、運動継続と食改善で内臓脂肪が確実に減ったのですね。本当に素晴らしいです。

井上：食事の取組みを加えて、LDL までしっかり下がったことには、自分でも驚いています。お腹周りは 10cm 以上減りました。週末に新しい服を買いに行くのも楽しみです。

薬のいらない体になで改善できて、本当に良かった

後藤：井上さんは LDL を下げるために、以前服薬していたとお聞きしましたが、今はいかがですか？

井上：継続的ではないですが、昔はコレステロールを下げる薬を飲んでいて時期もありました。今も基準値よりやや高い状態ではありますが、今年度の健診の後、産業医の先生からは「服薬はせず様子を見ましょう」というコメントをいただくことができました。20 年間値が下がらなかったのに薬を飲まなくても良い状態まで自分の

体が改善したので、とてもうれしいです。

後藤：生活習慣を見直すと、データは本当に改善するんですね。井上さんの成功体験談をお聞きして、改めて、生活習慣を見直すことの大切さを認識しました。

井上：産業医の先生が「体重を標準体重まで下げれば LDL も良くなると思うよ」とおっしゃっていましたが、本当のその通りになりました。専門家の先生って、すごいですね！

メタボリックシンドローム（生活習慣病）は、文字通り、好ましくない生活習慣が原因で発症する病気です。そのため、生活習慣の見直しが、改善・予防には大変有効なのです！

継続の秘訣は、

無理なく楽しく続けられるオリジナルの方法を見つけること

後藤: それでは最後に、生活改善を継続させる秘訣があれば、教えてください。

井上: そうですね、2009 年から続けているマラソンは、今でこそ大会に出て良い記録を出すことが目的になっていますが、思うように走れなかった 2009 年当初は、走るのが面倒と思うこともありましたが。でも、思うように走れなくても、実際に走ってみると季節の移り変わりを感じることができて、気持ち良いんですね。改めて振り返ってみると、自分にとってマラソンが、「心地よい」そして「楽しい」と思える行為だったから、続けられたのだと思います。

後藤: なるほど！「心地よい」「楽しい」と思える環境を、自分で工夫してつくっていくことが継続のカギというわけですね。

井上: そうですね。心地よいと感じるポイントは人それぞれだと思いますので、例えばチームプレーで楽しく取

り組むのが楽しいと思う人はチームを組んでみるのも一手だと思います。あとは、大変だなと思うことは最初からやらないで、無理のないところから始めるのが一番です。頑張り過ぎないのも、大切ですね。また、効果が出てくるとモチベーションも上がりますので、まずは「試しに取り組んでみて、効果が出るまで続ける」ということも大切だと思います。

井上さんの奥様からのコメント

主人は目標をもつと強い信念で行動するタイプで、いつも尊敬しています。結婚以来、こんなに痩せている主人をみるのは初めてで驚いています。今まで使用していたスーツは全て着られなくなりました。ダイエットは、もうこの辺まででお願いしたいです。

井上さんの体験談をお聞きして

今回は、体重・腹囲・LDL（悪玉）コレステロールの値を改善された井上さんから成功体験談をうかがいました。決して無理はせず、楽しみながら生活改善に取り組んでいらっしゃる井上さんの姿が、大変印象的でした。井上さん、貴重なお話をお聞かせいただき、また本誌への掲載を了解くださり、本当にありがとうございました。改めて感謝申し上げます。

単に体重を落とすのみならば、ハードな運動を短期間だけ行ったり、食事量を極端に減らすという方法のみでも、達成することは可能でしょう。しかし、リバウンドリスクを抑え、血液検査結果も同時に改善しようとするなら、このようなダイエット方法のみでは希望の効果をj得ることは非常に難しくなります。

減量や健診結果の改善に取り組む際、最も大切なことは、「無理のない健康的な方法を継続させること」です。本誌をお読みの皆さまも、来年の健診に向けて、今から取り組み始めてみませんか？

年末はお酒の飲み過ぎに要注意！

栗田社員の飲酒習慣とお酒の適量について

今年も、残りわずかとなりました。年末の仕事の追い込みに加え、連日連夜の忘年会で胃も心も疲れ気味という方、いらっしゃいませんか？ 年末は、忘年会や大晦日など、お酒を飲む機会が特に増える時期です。お酒の知識を少し増やして、楽しく健康的に新しい年を迎えましょう。

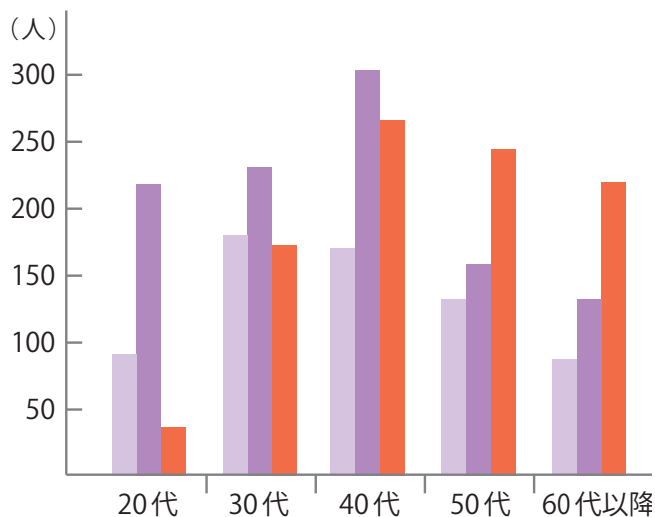
栗田社員の飲酒習慣

飲みニケーションの得意な社員が多い、栗田グループ。そんな栗田グループ社員の飲酒習慣を、平成 24 年度の健診結果（問診）から調べてみました。



お酒を飲む頻度 / 男性

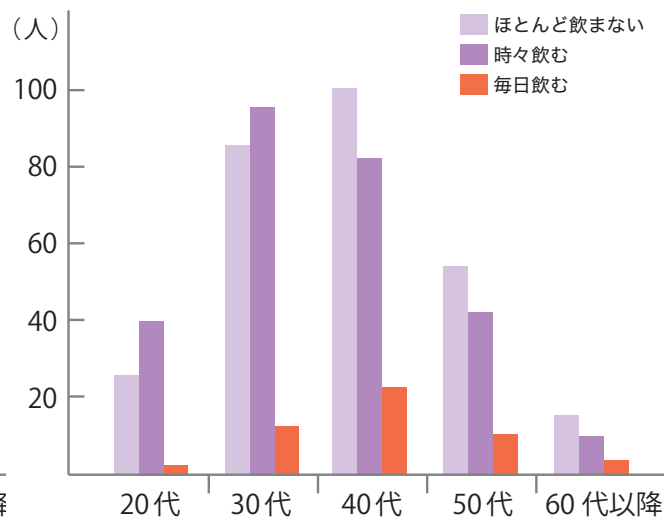
(n = 2,636)



棒グラフの通り、女性よりも男性の方が、圧倒的にお酒を飲む頻度が高いことがわかります。そして、男性の場合、20代は「ほとんど飲まない」社員数の方が「毎日飲む」社員数より多いのですが、40代以降になると逆転し、50代以降は「毎日飲む」社員の人数が一番多くなります。年齢を重ねるにつれ、お酒好きな社員が多くなるようですね。

お酒を飲む頻度 / 女性

(n = 589)



年を重ねれば基礎代謝は自然と下がりますので、運動や食事習慣によほど気をつけなければ、だれでも太りやすくなります。お酒が大好きな方は、若かりし頃と同じくらいの量でお酒を飲んでいると、あっという間にメタボの仲間入りになってしまうかも…。

特に 40 代以降で昔と飲む量が変わっていないという方は、要注意です。

お酒のカロリーを侮るなかれ

コンビニやスーパーなどでお酒を買う機会があれば、ぜひカロリー表示をチェックしてみてください。

例えば、ビール 1 本（350ml）のカロリーは、メーカーによっても異なりますが、だいたい 1 本当たり 150kcal。150kcal といえば、おにぎり 1 個弱のカロリーに相当します。ちなみに、150kcal を歩いて消費しようとする

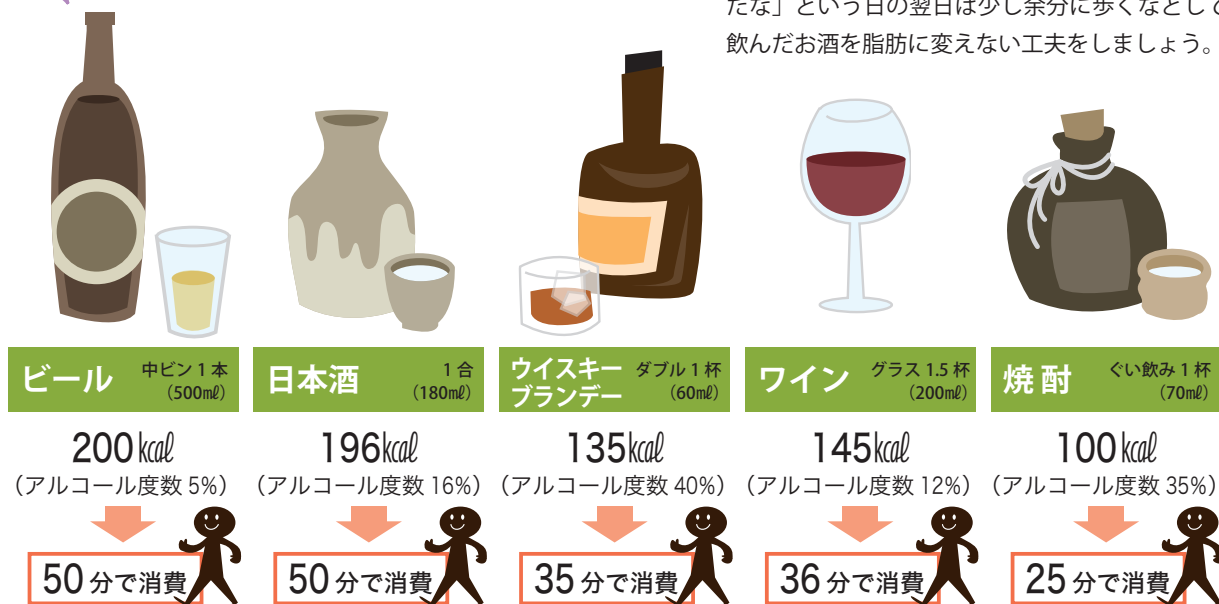
と、体重 60kg の男性が早歩きで 40 分程歩かないと消費されません。

お腹周りのお肉が気になる方、普段飲んでいるお酒が原因かもしれません。

ご参考までに、それぞれのお酒のカロリーと消費させるのに必要なウォーキングの時間をご紹介します。

この量を超えると、お酒は、「百薬の長」から「悪魔の水」に変わります…。

例えば、乾杯のビールをジョッキに 1 杯と、日本酒を 2 合飲んだら、合計約 600kcal。これだけで、食事 1 食分ほどのカロリーになります。「飲み過ぎたな」という日の翌日は少し余分に歩くなどして、飲んだお酒を脂肪に変えない工夫をしましょう。



※上記は全て、60kg の男性が早歩きをした場合を想定してカロリー消費量を算出しました（2.5 分早歩きでマイナス 10kcal）。

お酒の適量

1 日あたりのお酒の適量は、「純アルコールで 20g まで」です。普段飲んでいるお酒の量が純アルコール量に換算すると何 g になるのかは、下記の式を利用すると簡

単に出すことができます。

あなたの飲酒量は、適量範囲内ですか？ それとも、適量をオーバーしていますか？

純アルコール量の算出方法

$$\text{純アルコール量 (g)} = \text{飲酒量 (ml)} \times \text{アルコール度数 (\%)} \times 0.8 \div 100$$

尿酸値の高い方は、要注意！

お酒と肥満と尿酸値の関係とは！？

尿酸値は、7.0mg/dlを超えたら要注意！

尿酸値の基準値は、6.9mg/dl以下。7を超えると、一般的に、高尿酸血症という診断名がつきます。尿酸値の高い状態が続くと血液中にたどよう余分な尿酸が結

晶化して、体のあちこちでたまって痛風を代表とする様々な合併症を起こします。



尿酸値が高くなる原因は、主に3つ！

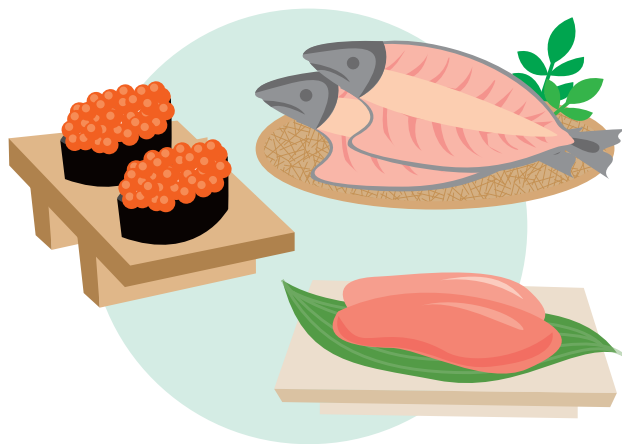
尿酸値が
高くなる原因

1

プリン体のとり過ぎ

プリン体の多い食品

プリン体は核酸の中に多く含まれます。そのため、「プリン体を多く含む食品＝細胞の数が多い食品」と考えると覚えやすいです。
(いくら、明太子、白子、レバー、干物など)



食べ物やお酒から摂ったプリン体は、最終的には尿酸という形に変わって、体の外に排出されます。つまり、尿酸は、プリン体が体の中で変化した最終形ということ。そのため、口から摂るプリン体が増えれば体の中で作られる尿酸は増えますので、尿酸値も高くなってしまいます。



プリン体が少ない食品

逆に、アルカリ性食品と呼ばれる野菜や海草は、プリン体が少ない食品の代表です。野菜・海草はたっぷり摂りましょう。

尿酸値が
高くなる原因 **2**

お酒の飲み過ぎ
早食い
激しい運動

お酒の飲み過ぎ、早食い、激しいスポーツをよくする場合、急激にエネルギーが消費されるため、プリン体の代謝が上がり、たとえプリン体をたくさん摂っていないくとも、体の中での生産量が増えてしまいます。

特にお酒は、プリン体が多いビールのみを控えても、他のお酒をガブガブ飲めば尿酸値は上がってしまうので、要注意！

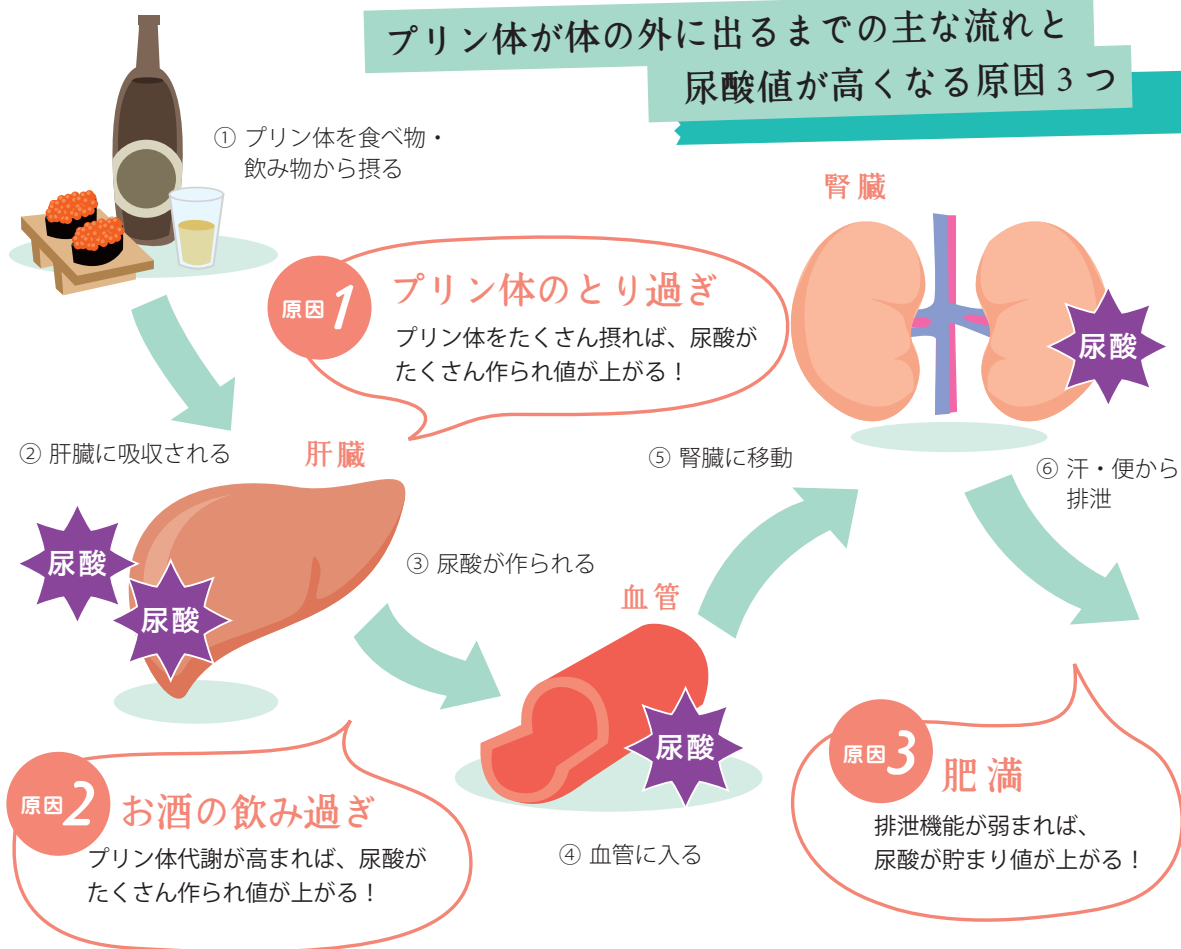
※お酒の適量については、7ページをご参照ください。

尿酸値が
高くなる原因 **3**

肥満

原因①②で心当たりがなく尿酸値が高い場合、肥満が原因で尿酸値が上がるケースが多いです。太っていると、尿酸の排泄機能が低下するため体内の尿酸が増えやすくなります。同様の理由で、水分不足の場合も、尿酸値上昇の原因になります。

プリン体が体の外に出るまでの主な流れと
尿酸値が高くなる原因3つ

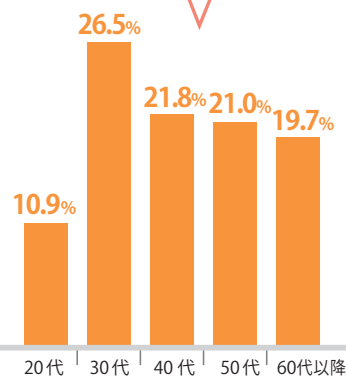


栗田社員の尿酸値は！？

傾向 1 年代別

平成 24 年度の健診結果から、栗田グループ内で、高尿酸血症の診断基準値（7.0mg/dl以上）に該当する社員の数を調べたところ、該当者数は 231 名でした（該当割合 6.9%）。該当者割合を年代で分けてみると、30 代が 26.5%と最も多く、次いで 40 代という結果でした。

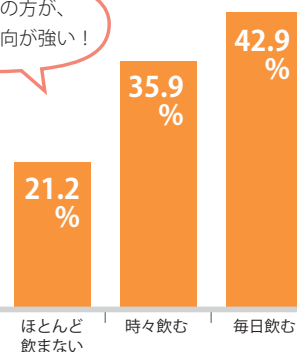
イエローカードが出ている社員
(6.5mg/dl以上) は **10人に1人**
レッドカードが出ている社員
(7mg/dl以上) は **14人に1人**



傾向 2 飲酒習慣

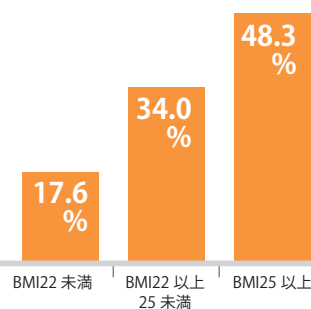
次に、飲酒習慣と尿酸の関係性を調べたところ、毎日飲むと回答した社員の割合が 42.9%と一番高く、尿酸値の高い社員は、よくお酒を飲むという傾向が確認できました。

尿酸値の高い社員の方が、
毎日お酒を飲む傾向が強い！



傾向 3 肥満有無

最後は、「肥満と高尿酸血症の関係性」です。なんと、**高尿酸血症の社員の半分以上が、肥満（BMI 25 以上）**でした。尿酸が高くて肥満気味の方、ご自身の体重にも要注意です。



※BMIとは、Body Mass Index の訳で体格指数を示します。日本人の場合、BMI 22 のときが最も病気にかかりにくく、18.5 を下回ると「痩せ」、25 を超えると「肥

満」と判定されます。ちなみに、BMI 22 のときの体重を標準体重とよび、健診機関によっては健診結果に標準体重が明記されている場合もあります。

BMI

=

体重
(kg)

÷

身長
(m)

×

身長
(m)

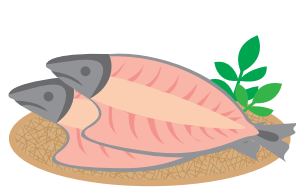
肥満解消と尿酸対策に効く

食事ワンポイントアドバイス

プリン体カットに効く食事の選び方

プリン体は1日400mgが目安量。お酒を飲む習慣があまりなく、肥満でもない方は、食事からとるプリン体の量を見直してみましょう。

アドバイス 1 同じ魚なら、干物よりお刺身を

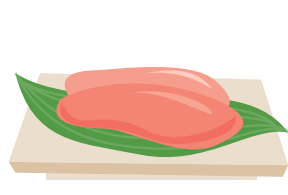


イワシの干物
(150g / 1匹) プリン体 **305mg**



イワシの刺身
(4切れ 60g) プリン体 **126mg**

アドバイス 2 同じ卵なら、ウニ・イクラ・メンタイコより鶏卵を



メンタイコ
(小1本 70g) プリン体 **111mg**



チーズ入り
オムレツ (1皿) プリン体 **ほぼ 0mg**

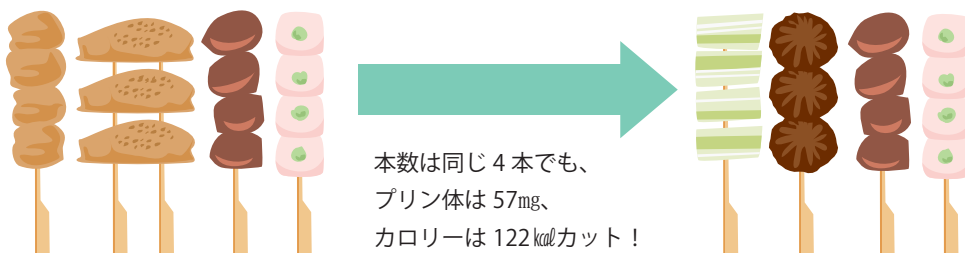
プリン体とカロリーカットに効く食事の選び方

尿酸と一緒に肥満改善も必要な方、必見！ポイントは、「野菜を味方につける」です。

焼き鳥

を注文するとき

野菜・キノコの串を、鶏や豚肉の串と同じくらい頼んでみてください。それだけでも、プリン体とカロリーをカットすることができます。



本数は同じ4本でも、
プリン体は57mg、
カロリーは122kcalカット！

もも：プリン体 37mg、70 kcal
手羽先：プリン体 50mg、75 kcal
レバー：プリン体 88mg、60 kcal
ササミ：プリン体 61mg、56 kcal
TOTAL プリン体 236mg 261 kcal

長ネギ：プリン体 0mg、20 kcal
しいたけ：プリン体 30mg、3 kcal
レバー：プリン体 88mg、60 kcal
ササミ：プリン体 61mg、56 kcal
TOTAL プリン体 179mg 139 kcal

おでん

を注文するとき

おでんはヘルシーなイメージが強いですが、何を選ぶかによって低カロリーにも高カロリーにもなります。最近食べ過ぎという方は、焼き鳥と同じように、野菜や海草、こんにゃくを味方につけて、ボリュームは落とさずカロリーを落としましょう。



低カロリー

おでんのカロリー

高カロリー

昆布 (3 kcal) 白滝 (6 kcal) 大根 (10 kcal) はんぺん (37 kcal) 牛すじ (42 kcal) つみれ (47 kcal) 焼きちくわ (52 kcal) がんも (59 kcal) さつま揚げ (66 kcal) 厚揚げ (82 kcal) たまご (85 kcal)

↑ ↑
ほぼおにぎり1個分

※食品のカロリーは、参考値として記載しております。

腰痛予防で

前号の読者アンケートに寄せられたリクエストに、今回は3つお答えします。

快適に

背中やお腹の筋肉が腰を支えています。ストレッチで緊張した筋肉をほぐすこと、また簡単な運動で筋肉を強くすることが、腰痛予防や軽減に効果的です。

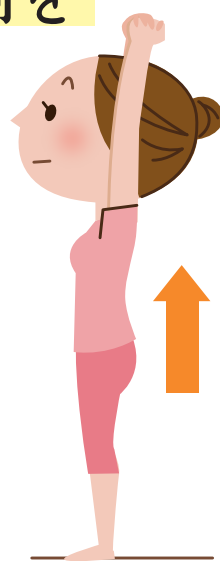
背中を ストレッチ

壁に背中を向けて、50cmほど離れて立ちます。
足は肩幅くらいに開きます。
ゆっくりと体をひねり、両手を壁につけます。
反対側も同様に行います。



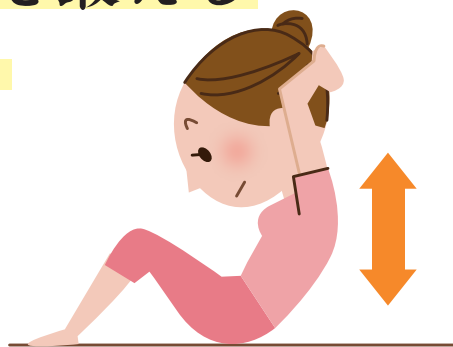
背伸びで体側を ストレッチ

足を肩幅くらいに開き、かかとをつけて立ちます。
そのまま両手をまっすぐ上げて、伸びをします。
このとき、かかととは床から離れないように、
腕や背中が後ろに反らないように気をつけます。



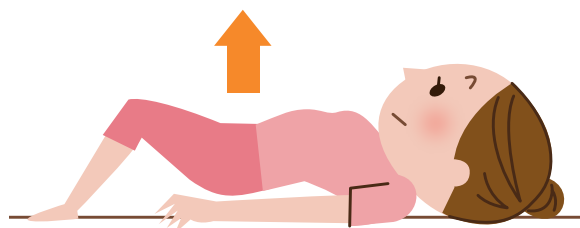
腹筋を鍛える 運動

仰向けに寝て、両足の膝は軽く曲げます。
手を後ろで組んで上体を起こします。
このとき、おへそをのぞくつもりでゆっくり上体を起こします。しばらくその姿勢を保ち、ゆっくり戻します。



背筋を鍛える 運動

仰向けに寝て、両足の膝は軽く曲げます。
そのままの姿勢で、腰をゆっくり上下に動かします。
このとき腰を反らせ過ぎると、負荷がかかり過ぎるので注意してください。



注意！ 無理は禁物です

自分の体の状態に合わせて、頑張り過ぎないようにしましょう。ストレッチや運動のあと、痛みが出てきたり、痛みが増したと思ったら中止して、医師の診断を受けるようにしてください。

睡眠時無呼吸症候群

疲れているとき、アルコールを飲んだあとにいびきをかくことは、間々あることです。しかし、毎日となると注意が必要です。

いびきがピタッと止まり、またかき始めるときは要注意

いびきは気道の一部が狭くなって起こるので、酸素が体に十分取り込まれていないおそれがあります。さらに、大きないびきをかいていたのに、突然ピタッと止まり、しばらくしてまたかき始める、ということを一晩に何度も繰り返しているようなら、「睡眠時無呼吸症候群」が疑われます。

もし、睡眠中に10秒以上の呼吸停止が、1時間に5回以上起こる場合は、治療が必要です。

主な原因は肥満、心筋梗塞や脳梗塞の危険も

睡眠時無呼吸症候群の主な原因は肥満です。太っていると、気道や舌にぜい肉がついて気道が狭くなるからです。問題なのは、血液や脳の酸素不足が続くために、循環器障害や高血圧症、さらには心不全や心筋梗塞などの心疾患、脳梗塞などの脳卒中を起こしやすくなる点です。

治療法としては、軽い人には専用のマウスピースを歯科で作成し、睡眠時に装着する方法が適しています。習慣的にいびきをかいているのなら、一度、呼吸器科や耳鼻科、いびき外来などで検査を受けた方がいいでしょう。

肥満は生活習慣、特に食習慣と密接に関係しているといっ
ていいでしょう。子どもが将来肥満になるかならないかは、
子どものときからの食習慣がカギをにぎっています。

子どもが将来 肥満にならないために

✓ 朝食は必ず摂りましょう

朝の食事は、その日の活動を始めるにあたり、リズムをつくり出すために必要です。体温や代謝が高まり、結果、脳の働きを活発にし、集中力や記憶力が高まります。

ダイエットのためと朝食を抜くのは、間食やドカ食いのものになり、かえって太りやすくなります。

朝は時間も食欲もないという方は、まずは、牛乳、野菜ジュース、ヨーグルトやシリアル等、のどごしがよく、簡単に食べられるものから始めて、朝食を食べる習慣をつけましょう。

✓ 思春期にはとくに高い栄養が必要

10歳から17歳頃は、著しい体の成長がみられます。この時期にきちんと栄養をとることは、生涯の健康づくりの基礎になります。

しかし、このごろの風潮で痩せ願望がつのり、欠食や減食が多くなると、タンパク質、カルシウム、ビタミン、鉄など多くの栄養素が不足し、無力感や思考力の低下、女性では無月経になるなどのさまざまな弊害が生じます。さらに、この

時期には家族から離れて孤食を好み、食事代わりに菓子パンやスナック菓子を清涼飲料水とともに摂ることで、見た目は痩せているのに内臓に脂肪がつく「隠れ肥満」が増えている、という報告もあります。

「医食同源」と古くから言われているように、食事は健康の源だということを、大人がきちんと認識し、小さな子どものときから、食事は家族で楽しく摂る習慣をつけることも大切です。



乳酸菌や酵素によって発酵・熟成させ、牛乳の栄養成分やおいしさを丸ごとぎゅっと凝縮させた「チーズ」。そのままでも味わい深いチーズを今回は季節の野菜をたっぷり組み合わせながら冬にぴったりのチーズレシピをご紹介します。

料理のコクを
引き立てる

チーズ

みそとチーズで
濃厚感アップ

鮭とれんこんの
和風チーズ
グラタン

● 材料(2人分)

生鮭 2切れ
 塩・こしょう 各少々
 長ねぎ 1本
 れんこん 80g
 ブロッコリー 60g
 バター 小さじ1
 酒 大さじ1
 だし汁 大さじ4
 ホワイトソース

バター 大さじ1
 小麦粉 大さじ2
 牛乳 1と3/4カップ
 みそ 大さじ1
 こしょう 少々

ゴーダチーズ※ 40g

※ピザ用チーズやエメンタールなどのチーズでもOK

(1人分/461kcal 塩分2.6g)

● 作り方

- ① ホワイトソースを作る。小鍋にバターを溶かして小麦粉を加え、弱火で焦がさないように炒める。火からはずし、牛乳を少量ずつ加えながら混ぜ、再び中火にかけ、とろみがつくまで混ぜながら煮る。みそ、こしょうを加えて味を調える。
- ② 鮭は皮と骨を除いて一口大に切り、塩・こしょうをふる。長ねぎは2cmの長さに切り、れんこんはいちょう切りに、ブロッコリーは小房に分ける。
- ③ フライパンにバターを溶かし、鮭を入れて両面を焼く。長ねぎ、れんこん、酒、だし汁を加えてふたをし、沸騰したら弱火で7～8分蒸し焼きにする。ブロッコリーを加え、さらに2～3分蒸し焼きにする。
- ④ ①と③を混ぜ合わせ、耐熱容器に入れる。細かく刻んだチーズを散らし、200℃のオーブンで焦げ目がつくまで10分ほど焼く。



チーズでもう一品

「小松菜とカマンベールのナムル」

● 材料(2人分)

小松菜 150g
 カマンベールチーズ 50g
 A しょうゆ 小さじ1
 ごま油 小さじ1
 すり白ごま 小さじ1
 にんにく(みじん切り) 少々
 一味唐辛子 少々
 塩 少々

(1人分/118kcal 塩分1.2g)

● 作り方

- ① 小松菜はゆでて3～4cmの長さに切る。チーズは薄切りにし、さらに高さを半分に切る。
- ② 小松菜にAの調味料を混ぜ合わせ、チーズを加えてさっくり混ぜる。

乳に酵素や乳酸菌を加え、水分を抜いて凝固させたあと、塩分

チーズの作り方

カルシウムをはじめ多様な栄養成分を多く含む乳を凝縮しているため、少量でも栄養価の高い食品です。消化吸収率もよいといわれています。

発酵食品のここがすごい チーズとは

などを添加して熟成させます。原料乳や菌の種類、加工方法、生産地によって実にさまざまな種類のチーズが存在します。

活用法

そのままおつまみとして、あるいはグラタンやパスタなどの洋風料理にももちろんのこと、和風料理にも向きます。同じ発酵食品であるみそやしょうゆとも相性がよいので、和え物、焼き物、揚げ物などにアクセント的に組み合わせると、コクのある一品に。

POINT

● エネルギー量や塩分が高めなので、少量を上手に活用しましょう。



松尾依里佳さん

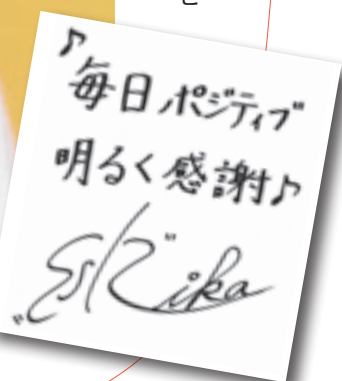
ヴァイオリニスト

まつお えりか／大阪府出身。4歳からヴァイオリンを始め、京都大学在学中にプロデビュー。音楽活動とともにテレビのバラエティ番組などに出演中。

よい演奏のためには
精神面を充実させることが
大切なんです



photo/manabu nobutou text/yuzuru kurachi



い つ で も 健 康

私は好奇心旺盛で、物事をポジティブに考える性格です。昔からクラシックだけでなく、いろんなジャンルの音楽が好きで、高校時代はバンドを組んでヴォーカルも経験しました(笑)。ジャズに衝撃を受けて、ヴァイオリンにジャズを取り入れたこともあります。

ヴァイオリンを始めたのは、4歳のときに母に勧められたのがきっかけ。音がきれいに出て、上達していく過程を実感できたところがおもしろかったんだと思います。水泳やピアノ、英会話などの習い事もしましたが、ヴァイオリンだけはずっと好きで大事に続けてきました。

成長するにつれてヴァイオリンは自分のアイデンティティになりました。環境や人に恵まれてプロとして活動させてもらっています。とにかくコツコツと続けてきたことが自分にとっての財産です。

「継続は力なり」ですね。

よい演奏のためには技術や体力も必要ですが、精神面の充実ももっと大切。だから自分がいつも精神的によい状態であることを心がけています。お休みの日はふだん行かない場所へ出かけたり、あまり会わない友人に連絡をとってみたい、できるだけ「非日常」に身を置くようにしています。ほかに映画や舞台を観たり、新しい料理に挑戦したり、五感を活性化させる行動で精神面を充実させていきます。