

食べて 元気に なる!

Dr.白澤の
太鼓判



白澤卓二
しらすわ・たくじ●医学博士。2017年
にお茶の水健康長寿クリニックを開院し、
認知症治療の最前線で活躍。毎日
新聞夕刊『Dr.白澤 100歳への道』を
はじめ、数多くの媒体にアンチエイジング
に関する記事を連載中。わかりやすい
医学解説が好評で「世界一受けたい授
業」「林修の今でしょ!講座」「この差
って何ですか?」などテレビ出演も多数。著
書は300冊を超える。

収穫時期で
健康効果が変わる!

健康寿命をのばす
サバ缶の選び方



秋冬に獲れたサバは味もよく、
DHAやEPAも豊富です。したがって、
多くの種類があるサバ水
煮缶の中から、より健康効果の
高いものを選びたいなら、次の2点
を気にするとよいでしょう。

収穫時期

中には「9月から12月に収穫」な
ど、収穫時期が明記されているもの
や、「寒サバ」と書かれているもの
もあるので、参考にしましょう。

DHAとEPAの含有量

「栄養成分表示」を見比べ、DHA
とEPAの含有量が、より多いもの
であれば秋冬に収穫されたサバの
可能性が高いといえます。

白澤卓二医学博士が太鼓判を押す、身近な食材と健康レシピ、簡単な運動をご紹介します。

健康寿命をのばす サバ水煮缶

各種メディアがサバ缶の健康効果を報じていること
もあり、「サバ缶は健康によい」と理解している方が、
この数年で大きく増えました。今回は、サバ缶の何が
どのように素晴らしいかを、わかりやすく解説します。



サバ水煮缶を使う3つのメリット

生サバに比べ、サバ水煮缶には次のようなメリットがあります。

- ①すぐに食べられる 下ごしらえも加熱処理も不要
- ②長期保存ができる 賞味期間が長いのでストックが可能
- ③手に入りやすい ほとんどのスーパーで購入可能&価格も安定

サバ水煮缶の主な健康効果

痩せやすい体質になれる!

サバ水煮缶を食べると「痩せるホルモン」として知られる「GLP-1」の分泌量が増える
ことがわかっています。GLP-1には「食欲をコントロールする」「食物が胃から排出さ
れる時間を遅くすることで、血糖値の上昇をゆるやかにする」「血糖値を下げるインス
リンの分泌を促し、血糖値を上げるグルカゴンの分泌を抑える」といった作用がある
とされています。なお、GLP-1の分泌を促進するのが食物繊維。「痩せ体質」を本気で
目指すなら、糖質が多い白米やパンといった主食を控え、キノコや大豆製品といった
食物繊維が豊富な食材を、サバ水煮缶と一緒にとるようにしましょう。

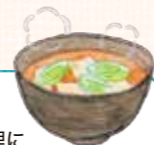
動脈硬化や心臓病のリスクを軽減し、高血圧を改善!

青魚に多く含まれる「DHA」と「EPA」には、血管をやわらかくし、血液をサラサラに
する効果があります。つまり、動脈硬化や心臓病のリスクを軽減し、高血圧を改善す
る効果があるといえます。一方で、DHAやEPAは、油や水に溶けやすく、光や空気にあ
たると酸化して本来の効果を発揮しづらくなるという特徴があります。その点、サ
バ水煮缶は、生のサバを缶に詰め、空気を抜いてから加熱しているため、DHAやEPA
を効率よくとることが可能です。

教えてDr.白澤!

Q & A

- Q みそ味や醤油味など、味が付いたサバ缶でもいいですか?
- A 血管の柔軟性や血液サラサラ効果に期待するなら、一定の糖質を含む味付きのサバ缶でも構いません。「痩せ効果」に期待するなら、低糖質のサバ水煮缶がベスト。
- Q 缶詰内の汁は、お料理に使ったほうがよいのでしょうか?
- A 缶汁には、うま味のみならず、DHAやEPAが溶けだしているため、汁も使ってください。汁を使わないレシピの場合は、スープやみそ汁に入れて活用すると◎。



健康レシピ サバ水煮缶

監修 ● 白澤卓二
レシピ考案・調理 ● 杉浦仁志



サバ水煮缶と菜の花のポテトサラダ

食事の付け合わせにも
サンドイッチの具材にも!



材料 (2人分)

新じゃがいも	200g
サバ水煮缶 (サバのみ)	100g
マヨネーズ	30g
菜の花	4本
塩 (海塩だと◎)	少々
ブラックペッパー	少々

作り方

- ①新じゃがいもは、水洗いし、芽をくり抜く。
- ②①を皮付きのまま一口大に乱切りにして茹でる。新じゃがいもに、ある程度の火が通ったら、菜の花を入れて1分ほど茹でる。
- ③ザルにあげて、新じゃがいもをボウルに移し、粗く潰す。サバを加え、マヨネーズ、塩、ブラックペッパーで味を整える。
- ④2cm程度にカットした菜の花を③と和える。

サバ水煮缶と山芋の玄米とろろご飯

サバ缶パワーが丸ごと
とれるお手軽レシピです。



材料 (2人分)

炊いた玄米	240g
山芋	100g
サバ水煮缶 (サバのみ)	100g
サバ水煮缶 (缶汁のみ)	50g
納豆	1パック
オクラ	2本
カイワレ大根	少々

作り方

- ①オクラは輪切りにして、お湯で湯がき、氷水に落として水気を切る。
- ②山芋をおろし器でおろし、そこにサバ水煮缶の缶汁のみを加え、しっかり混ぜる。
- ③器に玄米を盛り、②の山芋、付属のタレを入れてよく混ぜた納豆、①のオクラ、サバ、カイワレ大根を盛りつける。

杉浦仁志



すぎら・ひとし●日本の総理大臣をはじめ世界の国賓向けに開かれる、ニューヨークでの国連総会後のレセプションパーティーで日本代表シェフを務める。2018年 The Best of Chef 50を受賞。2019年 VEGETARIAN Best Chef Awardを受賞。

生活に取り入れて元気!

白澤式スクワット

白澤式スクワットとは?

普段あまり運動をしていない人や、筋力が弱い人を対象に考案された「軽いスクワット」です。

この3ステップを8~10回で1セットとして、1日3セット行いましょう。行う際は、自然に呼吸をしてください。一見簡単そうですが、見た目よりもきつい運動なので無理のない範囲で行うことが大切です。

1

- ・両足を肩幅に開く
- ・両腕は脇の下ろしたままでOK
- ・つま先を30度ほど外側に開く



2

- ・背筋を伸ばしたまま、上体を少し前に傾ける
- ・ゆっくり腰を浅めに下ろし一度きちんと止める



3

- ・姿勢はそのままゆっくり膝を伸ばし1の姿勢に戻す



中腰(下記図2の状態)を維持すると「アディポネクチン」というホルモンが分泌されます。アディポネクチンには脂肪を燃焼させたり、動脈硬化を予防・改善する働きがあります。