

マヨネ - ズ

放送大学講師 佐藤秀美

マヨネ - ズは健康万能調味料

* マヨネーズの効果を最大限活かす使い方

マヨネーズを使った豚肉のショウガ焼き、鶏肉の唐揚げ、牛肉のタタキ等

マヨネ - ズを肉料理に使うと脂肪燃焼効果が高まる。

油で焼いたポークソテー：323Kcal、マヨネーズで焼いたポークソテー：283Kcal

大匙 1 杯のカロリーの比較

油：120kcal マヨネーズ：80kcal ……その差は 40kcal

その鍵は、**マヨネ - ズの乳化作用**

親油性 **新水性**

油----- + ----卵黄-----+-----酢

* マヨネーズの親油性（油）と親水性（酢）により、肉の“カルニチン”が吸収され易くなる。

油の代わりにマヨネ - ズで肉を焼く

マヨネーズで肥満予防効果を高める。

マヨネ - ズの肥満予防効果を更に高めるには、おろした**ショウガ**を混ぜて肉を漬け込む。

マヨネ - ズ（大匙 4 杯）にショウガ（16g）を加えたものに肉を **10 分位漬け込む**。

ショウガの効果：ショウガを食べると、身体がポカポカ暖かくなる。これは、ショウガの辛味成分“ジンゲロール”が身体の脂肪を燃焼させ、熱を生み出す。

もう 1 つの利点、ショウガにはタンパク質分解酵素があり、漬け込むとタンパク質が分解され柔らかくなる。

さらに“カネニチン”の吸収が良くなることで、マヨネーズの肥満予防効果とショウガの効果がプラスされてパワーアップになる。

マヨネ - ズは、野菜類に多く含まれていてガンを予防する“**カロテン**”の吸収率を約 **7 倍高める**効果がある。（日本農芸化学会発表論文）

“ カロテン ” は、もともと油と一緒に摂ることで吸収が良くなる。但し、油の形によって吸収効率が異なる。**野菜と油と一緒に摂ると**、胃の中で カロテンが油の周りから中に入っていき、小腸まで行って吸収される。

野菜とマヨネーズと一緒に摂ると、マヨネーズは乳化した状態なのでつぶつぶの状態になっている。つぶつぶになると、表面積が大きくなるので、胃の中で カロテンは抱き込まれて腸に達する。その結果、吸収率が7倍に増える。

* ガンを予防する カロテンの体内吸収量の比較

(カロテンのみを1とした場合の吸収率の割合)

カロテンのみ : 1 カロテン + 油 : 2 **カロテン + マヨネーズ : 7**

* お勧め料理

ニンジンのきんぴら

ピ - マンの炒め物

カボチャのサラダ

小松菜の和え物

* マヨネ - ズに抹茶を混ぜ、ガンを予防する - カロテンを多く含む食材に合わせて使うと、カロテンの体内での働きが増し、さらに持続効果も増える。

抹茶のビタミン C は熱に強く、一方マヨネ - ズにはビタミン E が含まれ、あと緑黄色野菜の中でカロテンの多いものでもってビタミン A が摂れると、ビタミン E と、すなわち “ ACE ” となる。

カテキン、ポリフェノール共にガン予防効果があり、抗酸化作用も強い。

抹茶マヨネーズの作り方

マヨネ - ズ : 大匙 1 杯 + 抹茶 : 耳かき 1 杯分

* 注目情報 : マヨネ - ズは、魚類に多い DHA や EPA の体内での働きを高め、コレステロールや中性脂肪を減少させる効果がある。

お勧め料理 :

アジの天ぷら (衣に使う)、ブリの照り焼き (マヨネ - ズを塗ってから焼く)

鮭の親子丼、マグロの和え物

* マヨネーズ自身も油の成分、オレイン酸を持っている。オレイン酸は肝臓の中でコレステロールの合成を抑制する働きがあるが、DHA ・ EPA がオレイン酸と交じり合うことでダブルの効果でコレステロールを作るのを抑え、血管中にコレステロールがあまり出てこない。

- * 注目情報：血中コレステロール値が高い人に1日15gのマヨネーズを12週間摂ってもらったところ、血中コレステロールが大幅に低下した。

(日本臨床栄養学会雑誌)

- * マヨネーズに含まれるオレイン酸は、肝臓の中でコレステロールの合成を抑える。さらに、卵の黄身に含まれるホスファチジルコリンがあるが、これが血管の中にこびりついているコレステロールを溶かして除去する。この2つのダブル効果でコレステロールを下げる。

一方、大豆の中にはコリンが入っている。また、大豆イソフラボンは、細胞の中にあるコレステロールが利用されやすくする作用があるので、血中のコレステロールを減らし、さらにイソフラボンは抗酸化作用があるので、動脈硬化の原因であるLDLコレステロールを抑える効果がある。

このため、粉にした大豆をマヨネーズと一緒に摂ると良い。

マヨネーズ：大さじ1杯に、きな粉：1g を加える。

- * マヨネーズを使ったお勧め料理：

焼きそば、ポテトサラダ、いそべ焼き、チャーハン、とろろ、うどん

- * 注目情報：マヨネーズを米、いも、麹などの糖質食材の料理に使うと、脳を活性化させ、さらに血糖値の上昇も抑える。

- ・ 糖質 + マヨネーズ (ホスファチジルコリン) で脳を働かす栄養素が摂れる。
- ・ マヨネーズには血糖値の急上昇を抑える。
- ・ マヨネーズに含まれるオレイン酸は、インスリンの分泌を高める。
- ・ 持続的に脳に栄養素が送られ、脳が活性化される。

- * マヨネーズにおろしたタマネギを混ぜて糖質食材に使うと、脳の活性化や血糖値上昇抑制効果を高める効果がある。

マヨネーズ大匙1杯に、おろしたタマネギ3gを加える。

- * タマネギ独特の臭いは硫化アリルであるが、穀物などに含まれるデンプンには糖をエネルギーに変えるビタミンB1が豊富である。このビタミンB1の吸収を硫化アリルが高めて、しかも持続的に効率よく働くようにする。

お勧め料理： ウドンにタマネギマヨネーズ

* 調味料の塩分含有量の比較（大さじ1杯分の塩分量）

マヨネーズ：0.2g、ケチャップ：0.5g、中農ソース：0.9g、みそ：2.3g、しょうゆ：3.0g

マヨネ - ズの健康効果を最大限に活かす使い方のまとめ

食 材	使い方	健康効果
肉類	マヨネーズに、おろしたショウガを混ぜて漬け込む	肥満予防
カロテンを多く含む食材	マヨネ - ズに抹茶を混ぜて使う	ガン予防
魚類	マヨネ - ズにきな粉を混ぜて使う	コレステロ - ル・中性脂肪減少
米・いも・麹など	マヨネ - ズにおろしたタマネギを混ぜて使う	脳活性化