

No.40 「ドレテク・チャレンジ」やってみた！

-1- 「ドレテク」ってなに？

「サラダにかける」だけでなく、炒めたり、漬けたり、電子レンジで加熱したり。「ドレテク」とは、野菜はもろろん、麺類や肉料理・魚料理の味付けなどに、ドレッシングを使う“技”のことです。例えば、あらかじめドレッシングに漬け込んだ鶏肉を、油を使わずに野菜と一緒に炒めたり、「ドレッシング+水」だけで煮込んでサバの味噌煮風を作ったり。1本のドレッシングから、料理のバリエーションが広がる、おいしくて楽しいテクニックの数々。「ドレテク」サイト↓をチェック！

<https://www.kewpie.co.jp/dressing/drettech/>

-2- 4週間の「ドレテク・チャレンジ」に挑戦！

一般的に、他の調味料と比べると、実は食塩量が少ない※1のドレッシング。そこで、キューピーで働く従業員11名に4週間継続して、毎日の調理に「ドレテク」を取り入れてもらい（1日1品以上）、食塩摂取量が少なくなるなど、健康に役立つことがないかを検証する、「ドレテク・チャレンジ」に挑戦してもらいました。

-3- 「ドレテク・チャレンジ」やってみたら…！

ドレテク・チャレンジに取り組んだ11名（男性8名・女性3名）の平均年齢は54.3歳、ドレテク実施率は平均97%。試験前後の「血圧」、「尿中ミネラル量」、「検査キットによる血液指標の測定」を行ったところ、「収縮期血圧」が有意に低下したことが判明（平均で6.0mmHg低下）。また、有意差は見られないものの、尿中ミネラルの測定結果から、ナトリウムの推定摂取量が低下、カリウムの推定摂取量は上昇していたことが分かりました※2。



Photo：ドレテク・チャレンジ中の食事の記録（従業員が撮影）

-4- 血圧の低下は、ナトリウムとカリウムの摂取量に関係あり？

4週間の「ドレテク・チャレンジ」によって、「収縮期血圧の低下」を確認。これに関係ありそうなのが、ナトリウム摂取量とカリウム摂取量です。他の調味料に比べて食塩量が少ない※1ドレッシングで味付けをしたことによって、ナトリウム摂取量の減少につながった可能性と、「ドレテク」を多用することで野菜の摂取量が増えた結果、カリウム摂取量の増加につながった可能性が推測されます。

※1 日本食品標準成分表 2020年版（八訂）参照

※2 この研究成果は、「日本農芸化学会 2023年度大会」（3/14～17に開催）にて発表を行いました。

<https://www.jsbba.or.jp/2023/>

-5- おいしいが一番！その上、健康にいいなら文句なし！

「ドレテク・チャレンジ」の参加者からは、「手軽に調理できて、減塩もできる」「無理なく作れる」「おいさが第一」など、前向きな意見が多数聞かれました。「健康」のことばかり気にかけておいさが二の次になると、継続は難しい…。おいしくて、料理のバリエーションが増えて、毎日の食卓が楽しくなれば、言うこと無し！「ドレテク」にチャレンジしてみませんか。