



2021年5月

ながいもの磯部揚げ【CAND Report No.53】

薫風の候、貴社ますますご盛栄のこととお慶び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。今回はお弁当のおかずやお酒のおつまみにピッタリの海苔を使用したレシピを紹介したいと思います。

【ながいもの磯部揚げ】材料2人前、調理時間15分

- ◆手巻き寿司用焼きのり・・・2枚
- ◆長いも・・・150g
- ◆片栗粉・・・小さじ2
- ◆油・・・適量

- ① 焼きのりは8等分に切る。
- ② ながいもは皮をむき、1cm幅の短冊切りにする。
- ③ ながいものに片栗粉をまぶす。
- ④ 巻き終わりが下になるように、切ったながいもを3~4個巻く。
- ⑤ フライパンに油に入れて、揚げ焼きにする。
- ⑥ こんがりきつね色になったら油をきって完成！

海苔にはカリウムが含まれています。カリウムは体内に体重の約0.2%が含まれていて、体内の水分バランスを保つために欠かせないミネラルとされています。今回はカリウムの栄養成分についてお話しさせていただきます。¹⁾

カリウムは腎臓などによって汗や尿として排出されますが、同量のナトリウムも排出して、身体の水分バランスを調節してくれます。ナトリウムは食塩の形で摂取が多いミネラルです。長期にわたって習慣的にナトリウムを摂りすぎると高血圧の原因になりますが、カリウムはナトリウムを排出して血圧を正常に保つ役割があります。ですので、ナトリウムの過剰摂取防止にはカリウムと一緒に摂取することをお勧めします。¹⁾

カリウムは水溶性のため、茹でるなどの加熱処理をしてしまうと失われやすい栄養素です。効率よく補うには生野菜のサラダや果物で摂取するのがよいとされています。

ちなみに果物ではバナナやメロンがカリウムを多く含んでいます。¹⁾ 皆さまご存じの生ハムメロンも、メロンが生ハムの塩分を排出してくれる働きがあるため、ただおいしいだけではなく効果的な食べ合わせ



でもあるんですね。

汗をかくことによって体内のカリウムが不足してしまい、夏バテの原因にもなってしまいます。カリウムを効率的に補い、これから来る暑い季節を乗り切りましょう！

(※健康な人であれば取りすぎの心配はありませんが、腎機能に障害がある場合はカリウムを制限しなければならない場合もありますので、ご注意ください。)

弊社では、新規の食事調査票である「CAND (Calorie and Nutrition Diary)」を開発いたしました。食事調査法のツールとしてはもちろん、栄養素の算出も承っております。下記 URL 先より、詳細をご覧ください。食事調査票としての妥当性・信頼性は査読付き雑誌で確認されておりますので、食事調査法の選択肢の一つとして、十分にご活用いただけます。

CAND ホームページ：<https://www.cand.life/>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので、今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

【参考文献】

- 1) 中村丁次監修・もっときれいに、ずーっと健康 栄養士図鑑と食べ方テク,朝日新聞出版,2017年,P 240