



2021年9月

## ホタテとエリンギの生姜醤油炒め【CAND Report No.67】

暑さ去りやらぬ昨今ですが、貴社におかれましては益々ご清栄のことと心より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、食感が楽しい食材を使ったおかずにもおつまみにもピッタリなレシピです。

### 【ホタテとエリンギの生姜醤油炒め】調理時間 15分（2人分）

（材料）

- ◆ ベビーホタテ…150g
- ◆ エリンギ…2本
- ◆ 料理酒…大さじ1
- ◆ 醤油…適量
- ◆ 生姜（チューブ）…適量
- ◆ ごま油…適量

（作り方）

- ① エリンギは食べやすい大きさに割く。
- ② フライパンにごま油を熱し、エリンギを炒める。
- ③ エリンギに火が通ったらベビーホタテと料理酒を加えてさっと炒める。
- ④ 醤油と生姜で味を調べて完成。

とても簡単にできるので、夕食に一品プラスしたいときや、お酒のおつまみにもおすすめです。エリンギの食感は歯ごたえがあって独特ですよ。エリンギを食べる時にいつも「貝類と似ているな…」と思います。ということで、食感の似ているホタテとエリンギを合わせてみました。私は極力手を抜きたいので、エリンギはいつも手で割いてしまうのですが、輪切りにしてもまた違った食感が楽しめますよ。

ホタテやエリンギはたくさんの栄養素を含んでいます。今回はその中でもグリシンというアミノ酸についてお話ししようと思います。グリシンは、主に脊椎や脳幹に存在し、中枢神経で抑制系の神経伝達物質として機能しています。<sup>1)</sup> グリシンを摂ると眠りにつくまでの時間や眠りについたら後の深い眠りに入るまでの時間が短くなったり、途中で目が覚めてしまう中途覚醒を減らしたりする効果が期待でき、睡眠の質の向上につながります。<sup>2)</sup>

さて、先週の9月3日は「秋の睡眠の日」でした。は9月3日（ぐっすり）という語呂合わせから2011年に睡眠健康推進機構が制定しました。睡眠の質が低下すると、肥満や生活習慣病、認知症のリスクが高くなったり、免疫力が低下したりします。前回もお話させていただきましたが、食事と睡眠は密接



にかかわっています。厚生労働省が策定した「健康づくりのための睡眠指針 2014」の中に「定期的な運動や規則正しい食生活は良い睡眠をもたらす」とあります。<sup>3)</sup>これを機に食生活と睡眠を見つめ直してみたいかがでしょうか。

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) わかさの秘密, <https://himitsu.wakasa.jp/contents/glycine/>, (最終閲覧日 2021/8/31)
- 2) Wataru YAMADERA, Kentaro INAGAWA, Shintaro CHIBA, Makoto BANNAI, Michio TAKAHASHI, Kazuhiko NAKAYAMA (2007) "Glycine ingestion improves subjective sleep quality in human volunteers, correlating with polysomnographic changes" *Sleep and Biological Rhythms*, 5(2) , 126-131.
- 3) 健康づくりのための睡眠指針 2014, <https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000047221.pdf>, (最終閲覧日 2021/8/31)