



2020年4月

春キャベツと釜揚げシラスのパスタ【CAND Report No.1】

昨今の新型コロナウイルスの感染状況により、家の中で過ごされる方が増えてきているのではないのでしょうか。外食などにも出かけづらく、何を食べようかと悩むこともあるかもしれません。また、テイクアウトの食品やインスタント食品ばかりだと、飽きてきてしまったり、栄養面も気になるという方も多いかもしれません。そこで今回は、1人暮らしでも簡単に出来る、栄養満点のレシピをご紹介しますと思います。

実際のレシピをご紹介します前に、ぜひ使っていただきたい食材があります。それは「旬」の野菜です。「旬」とは、ある特定の食材において、ほかの時期よりも新鮮で美味しく食べられる時期をいいます。また旬の物はよく市場に出回るため値段も安価になりやすく、消費者にも嬉しい時期です。さらに冬の寒さを耐え抜いて成長してきたからこそ、優れた栄養成分が詰まっています。実際に、ビタミンやミネラルの含有量が季節によって変動することが分かっており、このレシピに使用しているキャベツは12~4月がビタミン含有量の多い時期であると報告されています¹⁾。

【春キャベツと釜揚げシラスのパスタ】材料：1人前 調理時間：約15分

- ◆ パスタ…1束
- ◆ キャベツ…80g (1/8個)
- ◆ 釜揚げシラス…30g (大さじ2)
- ◆ A:めんつゆ (ストレート)…大さじ2
- ◆ A:柚子胡椒…小さじ1/2
- ◆ オリーブオイル…少々
- ◆ 白ごま…少々

- ① ボウルにAの調味料を入れて混ぜ、キャベツはざく切りにしておく。
- ② パスタを表示の時間通りに茹でる。パスタが茹で上がる直前にキャベツを入れ、さっと火を通す。茹で上がったら水気を切り、オリーブオイルを入れ絡めておく。
- ③ ボウルにパスタとキャベツ、釜揚げシラスを加え全体を混ぜ合わせる。
最後に白ごまを散らせば完成 ☆



柚子胡椒を加えることで、すっきりとした辛味が特徴的な爽やかなパスタになります。
また、キャベツにはビタミンKが多く含まれています。ビタミンKは脂溶性ビタミンに分類され、油と一緒に摂取すると体への吸収率が上がります。

オルトメディコでは、料理に馴染みのない方でも感覚的に回答できる簡易食事調査票【CAND®(Calorie and Nutrition Diary)】を作成いたしました。今回ご紹介した、春キャベツと釜揚げシラスのパスタを例に、CANDでの記録方法を簡単にご紹介させていただきたいと思えます。

- ① CANDでは食事内容は料理名から選ぶだけです。付属の冊子で分類表を見てみると、パスタは1307番に該当することがわかります。(図1)
- ② グー・チョコキ・パーの数が1人前の目安になります。パーを2つ分(両手に収まる量)食べたときは、1人前とカウントします。
- ③ 後は、その番号をマークシートに1か所塗りつぶすだけで完了です。(図2)

麺類	蕎麦(具材少なめ)	1301			かけ・ざる・おろし・とろろ
	蕎麦(具材多め)	1302			上記以外の蕎麦全て
	うどん(具材少なめ)	1303			かけ・ざる・おろし・とろろ
	うどん(具材多め)	1304			上記以外のうどん全て
	ラーメン	1305			全てのラーメン
	そうめん	1306			そうめん・にゅうめん・フォー・そうめんチャンブル
	スパゲッティ・焼きそば	1307			全てのスパゲッティ・焼きそば・マカロニグラタン
	その他の麺料理	1308			あんかけ揚げそば・ラザニア

(図1) 分類表 (CAND 冊子 P15 参照)



実際にこのパスタを秤量記録法で測定する場合は、材料の重量をすべて測り、記録し、それを管理栄養士が栄養計算しなければなりません。CANDではそのような負担はありません。また、CANDでは栄養計算も簡単に算出することが出来ます。CANDを使用した場合の栄養計算の結果が下記の通りです。

【栄養成分表示（1人前あたり）】

エネルギー：560 kcal

たんぱく質：20.8 g

脂質：16.6 g

炭水化物：76.6g

食塩相当量：3.1 g

これらの栄養素以外にも、多くの項目の栄養計算を同時に算出することが出来ます。CANDの調査票としての妥当性・信頼性は写真法との比較により確認しており、査読付き論文に掲載されています。²⁾CANDには様々な特徴があります。下記URL先より、詳細をご覧くださいと幸いです。食事調査法の選択肢として、十分にご活用していただけるのではないのでしょうか。

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) 辻村卓他,出回り期が長い食用植物のビタミンおよびミネラル含有量の通年成分変化 [1] ビタミン,71
巻2号,1997.

https://www.jstage.jst.go.jp/article/vso/71/2/71_KJ00001710898/_article/-char/ja/

2) 鈴木直子他,新規食事調査票「栄養価日記（Calorie and Nutrition Diary; CAND）」の開発.
New Food Industry 2019;61(10):721-732.