



2020年4月

鯖缶キムチ丼【CAND Report No.3】

近頃は、状況が刻々と変化していく毎日だと思いますが、皆様疲れはたまっていますか？
今回は、疲労回復に良い「鯖」についてお話ししたいと思います。

日本疲労学会では、疲労は「過度の肉体的および精神的活動、または疾病によって生じた独特の不快感と休養の願望を伴う身体の活動能力の減退状態である」¹⁾と定義されています。疲労は様々な原因により引き起こされますが、疲労を回復させるためには睡眠、休養、運動や食事など様々な方法でアプローチする必要があります。特に今回は食事の面から、疲労回復についてお伝えしていきます。

体内に摂取した栄養素、特に炭水化物や脂肪などを代謝して効率よくエネルギーとして利用できない場合、疲労感が出てきます。このエネルギー代謝が円滑に行われるためには、ビタミンはなくてはならない栄養素です。²⁾今回ご紹介するレシピに使用されている鯖には、ビタミンB12やビタミンDなどが多く含まれています。

ぜひレシピを参考にして鯖を使った料理を食べてみてください。

【鯖缶キムチ丼】材料：1人前 調理時間：約10分

- ◆ 白ご飯 …どんぶり1杯(200g)
- ◆ 鯖缶(水煮缶) …80g
- ◆ A:もやし …80g
- ◆ A:キムチ …50g
- ◆ A:めんつゆ(3倍濃縮) …小さじ2
- ◆ ごま油 …大さじ1
- ◆ 卵黄 …1個
- ◆ きざみ海苔(お好みで) …お好みの量

- ① 一口大にほぐした鯖缶を耐熱皿に入れ、
そこにAを加えたらラップをかけて電子レンジ600Wで2分間加熱する。
※加熱が足りないと感じたら、1分ずつ追加で加熱してください。
- ② 加熱後、ごま油を全体に回しかけて混ぜる。
- ③ 白ご飯の上に具材をのせて、卵黄ときざみ海苔をお好みでのせたら完成 ☆



鯖缶を使用しますので、手軽で簡単に調理することが出来ます。さらに鯖缶は、骨や皮などもそのまま入っているので、鯖の栄養分を無駄なく摂取することが出来ます。疲れた時こそ簡単に、ガッツリとしたどんぶりを食べて、元気を取り戻しましょう！

このレシピの栄養計算を行ってみると、下記のようにになります。主な栄養素に加えて、鯖に多く含まれるビタミンDとビタミンB12も算出してみました。

【栄養成分表示（1人前あたり）】

エネルギー：721 kcal

たんぱく質：31.5g

脂質：26.6g

炭水化物：82.5g

ビタミンD：11.1 μg

ビタミンB12：10.2 μg

食塩相当量：3.0g

ビタミンDは日本人の食事摂取基準（2020年版）では、18歳以上の男女ともに5.5 μg/日の目安量が定められています。ビタミンB12は、同じく18歳以上の男女ともに2.4 μg/日の推奨量が定められています。このレシピを用いれば、1日分のビタミンDやビタミンB12を簡単に摂取することが出来ます。

CANDでは、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。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ませと幸いです。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) 抗疲労臨床評価ガイドライン, 日本疲労学会 (<http://www.hirougakkai.com/guideline.pdf>)
- 2) 佐藤 ビタミン・ミネラル (解説/特集) 治療 (0022-5207) 87 (10) : 2757-277 2005