



2020年5月

## サラダチキンの簡単あんかけ【CAND Report No.4】

最近、家から出る機会が少なくなり体型が気になってきた方はいらっしゃいませんか？今回は、ダイエットに合わせて食べたい、たんぱく質を多く含む食材のレシピのご紹介をしたいと思います。

ダイエットと言いますと食事の量を減らしたり、運動をすることでカロリー消費をするイメージが強いですが、筋肉量を増やして基礎代謝量を上げることでカロリー消費を増加させることができます。

基礎代謝量とは、安静な状態の時に生命維持のために消費される必要最小限のエネルギー代謝量のことを言い<sup>1)</sup>、基礎代謝量が高いと生きているだけで多くのカロリーを消費します。

さらに、運動後にタンパク質を摂取することにより、筋肉の合成が進みます。手軽に作れるメニューですので、ぜひ作ってみてください。

【サラダチキンの簡単あんかけ】材料：1人前 調理時間：約5分

・サラダチキン	1つ
・A：醤油	大さじ2
・A：みりん	大さじ1
・A：酒	大さじ1
・A：砂糖	小さじ1
・B：片栗粉	小さじ1
・B：水	小さじ2

- ① サラダチキンを軽くすすぎ、水をよく切って一口大に切ります。
- ② Aの調味料を混ぜ、電子レンジ600W・10秒加熱します。
- ③ Bの片栗粉と水をしっかりと溶かし、Aの加熱した調味料に混ぜ合わせ、電子レンジ600W・20秒加熱します。
- ④ 取り出した調味料を混ぜ、再度20秒加熱します。これを好みのとろみになるまで続けて、あんを作ります。すこしゆるめにするのがおすすめです。（加熱した後はダメにならないようにしっかりと混ぜてください。）
- ⑤ あんができたなら、電子レンジで温めたサラダチキンにかけて完成です。



たんぱく質は体内で分解されてアミノ酸になり吸収されます。そのアミノ酸の中でも特に分岐鎖アミノ酸は、肝臓で代謝されることなく、主に筋肉に取り込まれます。

加えて、筋肉量の保持あるいは増大に重要な栄養素の1つと考えられています<sup>2)</sup>。その理由は、筋たんぱく質を構成するアミノ酸の中で、分岐鎖アミノ酸の割合が高く、さらに分岐鎖アミノ酸の1つであるロイシンは筋たんぱく質合成を促進する性質を有しているためです。

今回使用した食材であるサラダチキンは、鶏むね肉を使用しており、高たんぱく、低カロリーで手軽に食べられる人気の食材です。コンビニでも購入で出来て、常温で長期保存が可能な商品もございます。そのまま食べてもアレンジを加えても、おいしく手軽にたんぱく質豊富なメニューが出来上がります。ぜひ、作ってみてください。

#### 【栄養成分表示 (1人前あたり)】

エネルギー：192 kcal

たんぱく質：16.2g

脂質：10.7g

炭水化物：5.8g

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。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) 吉田勉 監修, 佐藤隆一郎, 加藤久典 編. 食物と栄養学基礎シリーズ7 基礎栄養学〈第二版〉. 学文社. 2017. p. 149
- 2) 下村吉治. 分岐鎖アミノ酸代謝の調節機構. 日本栄養・食糧学会誌 2012;65(3):97-103.  
<https://doi.org/10.4327/jsnfs.65.97>