



2020年6月

豚肉ときのこの春雨スープ【CAND Report No.7】

木々の緑が深まる季節となりました。東京都では緊急事態宣言が解除され、少しずつですが日常生活が戻ってまいりました。しかし、今後も感染対策を怠らないよう注意して生活をしていかななくてはなりません。その中でも、やはり身体の免疫力を高めることは大切な感染対策のひとつと言えます。

本日は、免疫力に着目した「豚肉ときのこの春雨スープ」をご紹介します。

【豚肉ときのこの春雨スープ】材料：3人前 調理時間：約15分

- ◆ 豚肉 …200g
- ◆ ぶなしめじ …1/2パック
- ◆ えのき …1/2パック
- ◆ 生しいたけ …2枚
- ◆ にんじん …1/3本
- ◆ 青ねぎ …5本ほど
- ◆ 春雨 …100g
- ◆ 卵 …2個

《調味料》

- おろし生姜 …少々
- おろしにんにく …少々
- 塩・胡椒 …少々
- 酒 …大さじ1
- 鶏ガラスープの素 …小さじ5
- 水 …750mL
- オイスターソース …大さじ2
- 醤油 …大さじ1
- 水溶き片栗粉 …水（大さじ1）と片栗粉（大さじ1）
- ごま油 …大さじ1



- ① 食材を切っておく。
※しめじとえのきは石づきを切り落とし、ほぐしておく。しいたけは石づきを切り落とし、薄切りにしておく。にんじんは千切りにし、青ねぎは小口切りにしておく。
- ② 油を入れ熱したフライパンに、おろし生姜とおろしにんにくを入れ弱火で炒める。香り立ってきたら、豚肉と塩・胡椒、酒を加え中火で炒める。
- ③ 豚肉の色が変わってきたら、にんじんときのこ類を加えて炒める。
- ④ 具材がしんなりしてきたら、水と鶏がらスープの素を加え、沸騰したら火を弱めてアクを取る。
- ⑤ 春雨、オイスターソース、醤油も加え、中火で4~5分煮る。
- ⑥ ごま油を回しかけてから、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ 最後に青ねぎと溶き卵を加えたら火を止め、ふたをする。余熱で少し火を通せば完成☆

今回ご紹介したレシピでは、「きのこ類」と「豚肉」が免疫力を高めてくれる食材として有名です。

まず、きのこ類にはβ-グルカンが多く含まれています。β-グルカンは主にキノコ類、酵母類、海藻類、穀類などから産生される多糖類です。種々の免疫賦活作用を示すと言われており、マクロファージやNK細胞の活性化に加え、腸管免疫に対する作用や抗腫瘍作用、腸管粘膜保護作用などが報告されています。

1)

続いて、豚肉にはビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1は、水溶性ビタミンの1つです。糖代謝の補酵素として働き、皮膚や粘膜の健康維持を助けてくれる栄養素で、不足すると食欲がなくなったり、疲れやすい、だるいなどの症状が出てしまいます。スープにして食べることで、水溶性ビタミンであるビタミンB1もしっかりと摂取することが出来るのでおすすめです。

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)大星航,天川雅夫,加藤亮二:腸管免疫に対するβ-グルカン及び乳酸菌の効果. 医学検査 Vol.63 No.6 2014; 673-679

https://www.jstage.jst.go.jp/article/jamt/63/6/63_14-4/_pdf/-char/en