



2020年7月

ヨーグルトで作るかぼちゃサラダ【CAND Report No.11】

盛夏のみぎり、皆様にはますますご健勝のことと心からお喜び申し上げます。

今回ご紹介するレシピは、かぼちゃとヨーグルトを使用したかぼちゃサラダです。どちらの食材も免疫力アップに繋がる栄養素が多く含まれています。レンジだけで簡単に作れますので、ぜひお試しください。

【ヨーグルトで作るかぼちゃサラダ】材料：2人前 調理時間：約10分

- ◆ かぼちゃ …1/4個 (360g)
- ◆ プレーンヨーグルト …60g
- ◆ マヨネーズ …大さじ2

- ① かぼちゃは種とワタを取り、さっと洗います。
ラップでふんわりと包み、500wのレンジで約8分加熱します。
- ② 加熱したかぼちゃは、熱いうちにフォークなどでつぶします。
- ③ かぼちゃにヨーグルトとマヨネーズを加え、和えたら完成☆

かぼちゃには、β-カロテンが多く含まれています。β-カロテンは体内でビタミンAに変換され、目や皮膚、粘膜の健康を維持する働きがあります。また、視細胞での光刺激反応に関与するロドプシンという物質の合成に必要なため、薄暗いところで視力を保つ働きもあります。

かぼちゃにはこのビタミンA以外にも、抗酸化作用のあるビタミンC・ビタミンEも多く含まれています。これらは「ビタミンACE」とまとめられ、一緒に摂ることでより効果的に免疫力を高めることが出来ます。さらに活性酸素の働きを抑える作用もあります。活性酸素は微量であれば人体に有用な働きをしますが、大量に生成されると過酸化脂質を作り出し、動脈硬化・がん・老化・免疫機能の低下などを引き起こします。¹⁾かぼちゃはこのようなビタミンを豊富に含んでおり、免疫力を高めてくれる強い味方になってくれるのです。

ヨーグルトも免疫力を高めてくれる大切な材料です。皆様ご存知かと思いますが、ヨーグルトには腸内環境をバランスよく整えてくれる作用があります。

私たちの腸の中には、数百兆個以上の細菌が住んでおり、これらの腸内細菌はそれぞれに小さな集合体を作っています。それを「腸内フローラ」とまとめ、多種多様な細菌の集合体を表します。腸内フローラには、ヒトの体にいい影響を及ぼす「善玉菌」と毒素や腐敗産物を作り出す「悪玉菌」などに分けられます。²⁾ヨーグルトは、善玉菌に分類される乳酸菌やビフィズス菌を多く含んでいるため、腸内環境をバランスよく整え、免疫機能を高めてくれるのです。



くるみやアーモンドを加えれば、食感もプラスされ、さらに美味しいかぼちゃサラダになります。

くるみにはオメガ3脂肪酸（n-3系）が豊富に含まれています。動脈硬化や血栓を防ぎ、血圧を下げるほか、LDL コレステロールを減らすなど、さまざまな作用を持っています。³⁾

またアーモンドには、先ほどご紹介した抗酸化作用があるビタミン E が豊富に含まれています。その他にも食物繊維や他の栄養素も豊富に含まれています。

今回はレシピとともに、いくつかの食品の栄養素について詳しくご紹介させていただきました。食品には様々な栄養素が含まれています。それらをよく知り、組み合わせて食べることで、より高い効果を得ることが出来ます。ご自宅で簡単に作れるレシピをご紹介しますので、このメールマガジンを通して、様々な食品の栄養素などについて少しでもご興味を持っていただけますと幸いです。

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) 厚生労働省,e-ヘルスネット,抗酸化ビタミン(最終閲覧日:6月20日)

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/food/ye-009.html>

2) 腸内フローラと健康,森永乳業(最終閲覧日:6月20日)

<https://bifidus.jp/relation/>

3) 厚生労働省,e-ヘルスネット,不飽和脂肪酸(最終閲覧日:6月20日)

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/food/ye-031.html>