



2020年7月

ごはんが進む！鶏肉のみそ炒め【CAND Report No.13】

暑中お見舞い申し上げます。皆様益々ご健勝のことと存じ上げます。

さて、今年も猛暑が予想されています。早くも夏バテで、あまり食欲が湧かない…という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。暑さの中、熱中症や脱水症になってしまうと、体力が奪われ免疫力も弱まってしまうます。

今回ご紹介するレシピは、「鶏肉のみそ炒め」です。免疫力アップに効果的な「鶏肉」と「味噌」を使用しています。さらにごはんがもりもり進むレシピとなっておりますので、暑さが本番を迎えるまでにしっかりと食べて、パワーを蓄えておきましょう！

【ごはんが進む！鶏肉のみそ炒め】材料：2人前 調理時間：約10分

- ◆ 鶏もも肉 …1枚
- ◆ なす …1本
- ◆ ピーマン …1個
- ◆ ごま油 …大さじ1
- ◆ にんにく …少々

※みそ …大さじ1

※酒 …大さじ1

※みりん …大さじ1

※砂糖 …小さじ1/2

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切っておきます。なす、ピーマンは乱切りに切っておきます。
※の調味料を合わせておきましょう。
- ② フライパンにごま油、にんにくを加え、香りが出るまで弱火で少し加熱します。
次に鶏もも肉を入れ、中火で焼き色がつくまで焼きます。
- ③ なすとピーマンを加え、具材全体に火が通るまで炒めます。
- ④ 合わせた調味料を加え、全体に絡め合わせたら完成☆

鶏肉には、「カルノシン」や「アンセリン」が含まれています。カルノシンは、β-アラニンとヒスチジンが結合したイミダゾールジペプチドの一種です。また、カルシノンを構成するヒスチジンがメチル化されたジペプチドがアンセリンです。



これらは筋肉組織に多く存在していますが、緩衝作用や抗酸化作用があることが報告されています。緩衝作用では、運動時に筋肉中で生成する乳酸による pH 低下を抑制し、運動能力の向上に寄与することが考えられています。また、抗酸化作用では、好中球が作る次亜塩素酸ラジカル (ClO[·]) によるタンパク質の酸化分解を抑制することが明らかにされています。¹⁾

さらに、抗疲労作用を有することも多数報告されています。イミダゾールジペプチドの抗疲労効果の作用機序は、イミダゾールジペプチドが有する抗酸化作用により、疲労による酸化ストレスの上昇を軽減し、細胞機能の低下を抑制することであると考えられています。²⁾

鶏肉は抗酸化作用だけではなく、抗疲労作用も兼ね備えているので、今の時期にぴったりの食材だと思います。暑い夏になりますので、さっぱりと召し上がりたい方は、大根おろしや酢などを使った鶏肉料理もおすすめです。

味噌は、大豆や米、麦などの穀物に、塩と麴を加えて発酵させて作る発酵食品です。7月1日(水)配信の「ヨーグルトで作るかぼちゃサラダ【CAND Report No.11】」³⁾でもご紹介しましたが、味噌やヨーグルトなどの発酵食品は、「善玉菌」が多く含まれています。腸内環境を整えてくれるので、積極的に取り入れたい食材ですね。

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) 西村敏英, 食肉・食肉製品のもつ生体調節機能, 日本調理科学会誌 Vol. 41, No. 4, 221~226 (2008)
https://dl.ndl.go.jp/view/download/digidepo_10815413_po_ART0008772063.pdf?contentNo=1&alternativeNo=
- 2) 西谷真人他, 新規抗疲労成分：イミダゾールジペプチド, 日本補完代替医療学会誌 Vol. 6, No. 3, 123~129 (2009)
<https://japanpm.com/pdf/research05.pdf>
- 3) ヨーグルトで作るかぼちゃサラダ【CAND Report No.11】
http://www.orthomedico.jp/list/link20200701pdf.html?utm_source=mailmagazine&utm_medium=email&utm_campaign=CAND200701-2