



2020年8月

ごぼうとひじきの炊き込みご飯【CAND Report No.17】

残暑お見舞い申し上げます。立秋を過ぎてもなお暑い日が続いていますが、皆様ご健勝にお過ごしのことと存じます。

今回ご紹介させていただくレシピは「ごぼうとひじきの炊き込みご飯」です。ごぼうやひじきには食物繊維が豊富に含まれています。実は、普段の食事から必要とされる量の食物繊維を摂取することは意外と難しいことをご存知でしょうか。食物繊維を効率よく摂取できるよう、意識していきましょう。

【ごぼうとひじきの炊き込みご飯】材料：2人前 調理時間：約60分（浸水時間や水戻し時間は除く）

◆ 米 …2合

A：だし汁…約300ml

A：醤油…大さじ2と1/2

A：みりん…大さじ2と1/2

◆ ひじき（乾燥） …10g

◆ ごぼう …1/2本

◆ にんじん …1/3本

◆ 油あげ…1/2枚

- ① 米は研いで浸水させておきます。また、ひじきはたっぷりの水で30分を目安に水戻しします。
- ② ごぼうは洗ってささがきに、にんじんは3cmの千切りに、油あげは粗みじん切りにします。
- ③ 米が浸水できたら一度ざるにあげて水を切り、炊飯釜に移します。そこにAの調味料とだし汁を加えます。（醤油とみりんを先に加え、だし汁は2合の目盛りを優先に注ぎ入れます）
- ④ ③に水気を切ったひじき、にんじん、油あげを加えます。
- ⑤ 通常通り炊飯器で炊き、炊いたら全体をさっくり混ぜ合わせて完成です☆

調理を行う際に2つポイントがあります。

まず、必ずお米は浸水させるようにしましょう。浸水時間は30分～1時間程度を目安にしてください。浸水させることでお米に火が通りやすくなり、ふっくらと美味しい炊き込みご飯に仕上がります。

続いて、炊飯を行う際にもポイントがあります。浸水したお米は一度ざるにあげて、しっかりと水気を切ってから調味料を合わせましょう。水気が残ったままだと味が薄くなってしまいます。水分量は、調味料を先に加え、炊飯器の目盛りをよく確認しながらだし汁で調整するようにしましょう。



食物繊維は「人の消化酵素で消化されない食物中の難消化性成分の総体」と定義されています。たんぱく質・脂質・炭水化物などは、消化管の中で消化酵素によって分解（消化）され、小腸から体の中に吸収されていきますが、食物繊維はこの消化酵素の作用を受けずに小腸を通過して、大腸まで達します。便の体積を増やす材料となるとともに、大腸内の環境を改善する腸内細菌に利用され、これらの菌を増やすことが明らかとなっています。¹⁾

日本人の食事摂取基準（2020年版）では、食物繊維には目標量が設定されています。18～64歳までの男性では21g/日以上、同じく女性では18g/日以上、65～75歳以上の男性では20g/日以上、同じく女性では17g/日以上と定められています。²⁾ですが、多くの日本人が摂取不足気味であるとされています。そのため積極的に摂取することが勧められています。

これらの目標量の算定に用いられた研究の多くは、通常の食品に由来する食物繊維であり、サプリメント等に由来するものではありません。したがって、同じ量の食物繊維を通常の食品に代えてサプリメント等で摂取したときに、同等の健康利益を期待できるという保証はありません。さらに、食品由来で摂取できる量を超えて大量の食物繊維をサプリメント等によって摂取すれば、ここに記されたよりも多くの（大きな）健康利益が期待できるとする根拠もない、と示されています。²⁾

食物繊維は、便秘の予防をはじめとする整腸効果だけでなく、血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下など、多くの生理機能が明らかになっています。ぜひ積極的に摂取していきましょう。

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。食事調査票としての妥当性・信頼性は査読付き雑誌で確認されておりますので、食事調査法の実践の一つとして、十分にご活用いただけます。

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) 食物繊維の必要性和健康,e-ヘルスネット,厚生労働省

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-05-001.html>

2) 日本人の食事摂取基準（2020年版）,P156-165,厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000586553.pdf>