



2020年10月

きのこのマリネ【CAND Report No.25】

心地よい秋風が吹き抜ける秋天の候、貴社におかれましては、ますますご隆盛のこととお喜び申し上げます。今回は、秋に旬を迎えるきのこを使った簡単レシピ、きのこのマリネを紹介します。作り置きにも最適ですので、ぜひご家庭でもお試しください。

【きのこのマリネ】材料:2人前 調理時間:約10分

- ◆ 玉ねぎ …1/6 個
- ◆ しめじ …1/2 パック
- ◆ しいたけ …3 枚
- ◆ マッシュルーム …1/2 パック
- ◆ エリンギ …1/2 パック
- ◆ パセリ …適量
- ◆ 赤唐辛子 …適量

<A>

白だし …大さじ 1

酢 …大さじ 1

サラダ油 …大さじ 1

レモン汁 …小さじ 1

こしょう …少々

- ① 玉ねぎを千切りにして水にさらし、水気を切ります。
- ② しめじとしいたけは石づきを切り落としておきます。
- ③ しめじは小房に分け、しいたけとマッシュルームは薄切りにし、エリンギは一口大に切ります。
- ④ 耐熱容器に玉ねぎ、きのこ、<A>を入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で 2 分加熱します。
- ⑤ 粗熱がとれたら、パセリをふって冷蔵庫で冷やします。
- ⑥ 器に盛り付け、赤唐辛子を添えて完成です。

きのこ類には、ビタミン D が豊富に含まれています。ビタミン D には、骨を丈夫にする働きがあります。肝臓や腎臓で活性化されたビタミン D は、腸管からのカルシウムの吸収を促進します。これにより、血液中のカルシウムの濃度を高め、破骨細胞の働きを抑制することで骨を丈夫にすると考えられています。¹⁾

また、免疫機能を調節する働きもあります。体内に侵入したウイルスや細菌などに対して、過剰な免疫反応を抑制し、必要な免疫機能を促進します。このため、感染症の発症・悪化の予防にも関与することが分かって



きました。²⁾

ビタミン D は、食品から摂取できる他、太陽の光を浴びることによって体内で作り出すことができます。しかし、屋外での活動量や季節による変動に左右されることから、ビタミン D を意識して摂取する必要があることが指摘されており、2020 年度に改正された日本人の食事摂取基準(厚生労働省)では、ビタミン D の目安量が引き上げられています。¹⁾

ビタミン D を効果的に摂取するためには、油を用いた調理がおすすめです。ビタミン D は、ビタミン A やビタミン E と同じく脂溶性ビタミンに分類されており、油と一緒に摂ることで吸収率が上がります。今回はきのこのマリネをご紹介しますでしたが、ソテーやてんぷら等もおすすめです。皆様ぜひご賞味ください。

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、食事調査法の選択肢の一つとして、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)厚生労働省,「日本人の食事摂取基準(2020 年版)」策定検討会報告書

<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000586553.pdf>(最終閲覧日:10 月 6 日)

2)微量栄養素情報センター,ビタミン D

<https://lpi.oregonstate.edu/jp/mic/%E3%83%93%E3%82%BF%E3%83%9F%E3%83%B3/%E3%83%93%E3%82%BF%E3%83%9F%E3%83%B3D>(最終閲覧日:10 月 6 日)