



2020年11月

野菜たっぷりの塩焼きそば【CAND Report No.28】

霜月の候、皆様におかれましては益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

CAND Report No.26、No.27 に引き続き、ブロッコリースプラウトを活用したレシピのご紹介となります。

ますます寒さが深まっていく時期ですので、食事をはじめとした生活習慣を振り返り、体調を崩さないよう心掛けていきましょう。

【野菜たっぷりの塩焼きそば¹⁾】材料:2人前 調理時間:約15分

- ◆ 焼きそば用蒸し麺 …2玉
- ◆ 豚バラ肉 …100g
- ◆ にんじん …1/3本
- ◆ ごま油 …小さじ2
- ◆ 塩・こしょう …少々
- ◆ 黒こしょう …少々
- ◆ ブロッコリースプラウト …25g
- ◆ A:鶏ガラスープ …50cc
- ◆ A:レモン汁 …小さじ1
- ◆ A:塩 …小さじ1/2

- ① フライパンにごま油をひき、豚バラ肉、千切りにしたにんじんを炒め、塩・こしょうで下味をつけます。
- ② ①に焼きそば用蒸し麺と合わせた【A】を入れてよく炒めます。
- ③ ②の火を止めてから、ブロッコリースプラウトを入れてよく混ぜ、黒こしょうをふったら完成です。

【CAND Report No.26】より、ブロッコリースプラウトに含まれる栄養素について取り上げてきました。スルフォラファン、β-カロテンに続いて、今回はビタミンCについてご紹介します。

ビタミンCは、壊血病を予防する物質として発見されました。

16～18世紀頃、長期間の航海で新鮮な食材を食べることができなかった船員の多くは、壊血病で命を落としていました。しかし、オレンジやレモンといった柑橘類を毎日食べることで壊血病を予防できることが発見され、この壊血病予防因子は「ビタミンC」と呼ばれるようになりました。²⁾



ビタミン C の含有量はよく「レモン〇個分」と表現されることもあり、柑橘類に多く含まれるイメージが強いかもしれませんが。しかし、レモン(全果)に 100 g あたり 100 mg のビタミン C が含まれているのに対し、ブロッコリー100 g では 120 mg と、実はレモンを上回っています。

ブロッコリーの新芽であるブロッコリースプラウトについても、100 g あたり 64 mg のビタミン C が含まれており、うんしゅうみかんやグレープフルーツといったお馴染みの柑橘類と比較して、100 g あたりのビタミン C の含有量が多いのです。³⁾⁴⁾

ビタミン C は、①体内に侵入した病原菌を攻撃する白血球の働きを強化する、②ビタミン C 自身も病原菌を攻撃する、といった働きによって、免疫力を高める作用を持ちます。

また、ビタミン C がコラーゲンを生成することで、ウイルスを体内に侵入させにくくする働きもあります。

加えて、ウイルスの核酸を破壊することで抗ウイルス作用を持つインターフェロンという物質の生成を促す、という作用もあります。

このように、ビタミン C は複数の面から私たちの免疫力を高めてくれています。²⁾

今回のレシピでは、火からおろしてからブロッコリースプラウトを入れることで、加熱によるビタミン C の損失を抑えることができます。調理法も工夫しながら、より効果的に栄養素を摂取してみるのはいかがでしょうか。

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)野菜たっぷりの塩焼きそば

<https://www.murakamifarm.com/recipe/detail/001582/index.php>(最終閲覧日:10月23日)

2)ビタミン C | 成分情報 | わかさの秘密

<http://www.wakasanohimitsu.jp/seibun/vitamin-c/>(最終閲覧日:10月23日)

3)文部科学省 日本食品標準成分表 2015 年版(七訂),第 2 章 日本食品標準成分表,6 野菜類

https://www.mext.go.jp/component/a_menu/science/detail/_icsFiles/afieldfile/2016/11/30/1365343_1-0206r8_1.pdf(最終閲覧日:10月23日)



CAND®
Calorie And Nutrition Diary

News Topics

Produced by  ORTHO MEDICO

4)文部科学省 日本食品標準成分表 2015 年版(七訂),第 2 章 日本食品標準成分表, 7 果実類

https://www.mext.go.jp/component/a_menu/science/detail/icsFiles/afieldfile/2016/01/15/13653431-0207r21.pdf(最終閲覧日:10月23日)