



2020年11月

モロヘイヤの具たくさんスープ【CAND Report No.31】

向寒の候、貴社におかれましては、いよいよご発展の由、心からお喜び申し上げます。
今回は、モロヘイヤを使ったレシピの第3弾として、体も温まるモロヘイヤのスープをご紹介します。
あっという間に年末が近づいてまいりました。寒さも増す季節ですので、より一層体調に気を遣って過ごしていきましょう。

【モロヘイヤの具たくさんスープ】材料:2人前

- ◆ モロヘイヤ …50g
- ◆ にんじん …1/3 本
- ◆ 玉ねぎ …1/4 個
- ◆ ジャがいも …50g
- ◆ ベーコン …25 g
- ◆ 油 …適量
- ◆ 水 …2 カップ
- ◆ コンソメ …1 個
- ◆ 塩 …小さじ 1/4
- ◆ こしょう …少々

- ① モロヘイヤはみじん切りにします。
- ② にんじん、玉ねぎ、ジャがいもの皮をむきます。
- ③ ②とベーコンをそれぞれ 1cm 角に切ります。
- ④ 鍋に油を熱して③を炒め、水を入れて煮ます。
- ⑤ にんじんとジャがいもがやわらかくなったらコンソメを入れ、①を加えます。塩・こしょうで味を調えたら完成です。

前回、前々回と2回にわたり、モロヘイヤに含まれる栄養素から「ビタミンE」「β-カロテン」「ムチン」をピックアップしてご紹介してきました。3回目の今回は、「ビタミンB₆」を取り上げます。

ビタミンB₆は、ピリドキシン、ピリドキサル、ピリドキサミンといった構造の異なる化合物、そしてこれらのリン酸化合物の総称です。

アミノ酸代謝に必要な不可欠なビタミンとして有名なビタミンB₆ですが、免疫系の維持にも重要な役割を果たしています。¹⁾



そんなビタミン B₆ は腸内細菌によって生成されているため、欠乏症が起こることはほとんどないと言われています。しかし、妊娠中にはホルモンの関係でビタミン B₆ の必要量が増加する、抗生物質を長期間服用すると合成が低下する、といったこともあります。²⁾食事からも十分にビタミン B₆ を摂取するよう、心がけましょう。

モロヘイヤには、100g あたり 0.35mg のビタミン B₆ が含まれています。³⁾とうがらしやにんにくといった量を多く摂ることが難しい食品、あるいは漬物などを除くと、モロヘイヤは野菜類の中ではビタミン B₆ 含有量が多い食品といえるでしょう。

副菜やスープなど様々な料理に使えるモロヘイヤを、日々の食事に取り入れてみて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) 「日本人の食事摂取基準(2020 年版)」策定検討会報告書, II 各論, 1 エネルギー・栄養素, ビタミン(水溶性ビタミン)

<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000586563.pdf>(最終閲覧日:11月16日)

2) ビタミン B6 | 成分情報 | わかさの秘密

<http://www.wakasanohimitsu.jp/seibun/vitamin-b6/>(最終閲覧日:11月16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:11月16日)