



2020年12月

## モロヘイヤとしらすのおひたし【CAND Report No.32】

師走の候、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。

今回は、モロヘイヤを使ったレシピの第4弾として、モロヘイヤとしらすのおひたしをご紹介します。簡単に作れますので、あともう1品欲しいという時におすすめです。

免疫力を高める食事で、寒さに負けない体づくりを心掛けていきましょう。

### 【モロヘイヤとしらすのおひたし】材料:2人前 調理時間:約10分

- ◆ モロヘイヤ …1袋(約100g)
- ◆ 釜揚げしらす …20g
- ◆ A:白だし …小さじ2
- ◆ A:しょうゆ …小さじ1
- ◆ A:ごま油 …小さじ1

- ① モロヘイヤの葉をちぎり、茎の上半分を5cm幅に切ります。  
※茎の下半分は取り除いてください。
- ② たっぷりの熱湯で茎部分を30秒ゆで、葉部分を加えてさらに30秒ゆでます。
- ③ ②を冷水にとり、水気を切ります。
- ④ Aを合わせて③のモロヘイヤ、しらすと和えます。
- ⑤ 器に盛り付けて完成です。

【CAND Report No.29】より、モロヘイヤに含まれる栄養素について取り上げてきました。4回目の今回は、カルシウムについてご紹介いたします。

モロヘイヤには、100gあたり260mgのカルシウムが含まれています。野菜類ではパセリの290mgに次いで多く、カルシウムを多く含むとされているほうれん草と比較しても約5倍のカルシウム含量を誇ります。<sup>1)</sup>

カルシウムは、骨や歯を構成するミネラルであり、丈夫な体づくりには欠かせない成分です。食品では乳製品や魚介類に多く含まれていますが、子どもから高齢者までどの年代でも不足しがちな成分であるため、食事やサプリメントから積極的に摂る必要があるとされています。<sup>2)</sup>

カルシウムは血液や細胞などに存在し、細胞の内外に起きる濃度の差によって様々な情報を伝達しており<sup>3)</sup>、細胞内と細胞外の濃度差は1対10,000を保っています。ところが、体内のカルシウムが不足すると、



免疫細胞をはじめとする細胞内にカルシウムが入り込みます。すると、細胞内外の濃度差が小さくなり、情報伝達が不十分になるため、免疫細胞の機能が低下してしまいます。<sup>4)</sup>

このように、カルシウムは免疫細胞が機能するために重要な働きをしています。

カルシウムは腸で吸収されますが、この吸収を促すのが活性型ビタミンDです。ビタミンDは、血液中のカルシウム濃度が低くなると骨から血液へカルシウムを放出し、カルシウムバランスを保つ働きもあります。したがって、カルシウムを摂る際はビタミンDを多く含む食品と併せて調理するのがおすすめです。

今回のレシピでは、カルシウムを効率よく摂取できるように、ビタミンDを多く含むしらすを使用しております。しらす以外にも、魚類やきのこ類と組み合わせるのも良いかと思います。

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)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/fieldfile/2016/11/30/1365343\\_1-0206r8\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/component/a_menu/science/detail/_icsFiles/fieldfile/2016/11/30/1365343_1-0206r8_1.pdf)(最終閲覧日:11月21日)
- 2)カルシウム,わかさの秘密,わかさ生活  
<http://www.wakasanohimitsu.jp/seibun/calcium-ca/>(最終閲覧日:11月21日)
- 3)吉田企世子,松田早苗著(2016),「からだに美味しいあたらしい栄養学」,高橋書店,p.199
- 4)免疫とカルシウムの関係,カルシウムイオン.com  
<http://www.calcium-ion.jp/20111226/824>(最終閲覧日:11月21日)