



2020年12月

鮭とほうれん草のレモンソテー【CAND Report No.33】

初冬の候、貴社ますますご隆盛のこととお喜び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り誠にありがとうございます。ごぞいます。

今回は、レモンを使ったレシピとして「鮭とほうれん草のレモンソテー」をご紹介します。皆様、レモンの旬はいつ頃かご存知でしょうか。実は11月～1月の冬の期間が旬で、今の時期にぴったりの果物です。鮭とほうれん草も旬を迎えておりますので、栄養満点のレシピです。ぜひお試しください。

【鮭とほうれん草のレモンソテー】材料:2人前 調理時間:約10分

- ◆ 生鮭 …2切れ
- ◆ ほうれん草 …1/2袋(100g)
- ◆ レモン …1/2個
- ◆ しめじ …1/2パック
- ◆ 片栗粉 …適量
- ◆ 酒 …大さじ1
- ◆ しょうゆ …小さじ2
- ◆ サラダ油 …小さじ1

- ① 生鮭は1口大の大きさに切り、酒を振って5分おいておきます。
- ② ①の水気をキッチンペーパーで取り、片栗粉を茶こしで両面に振りかけます。
- ③ ほうれん草は食べやすい大きさに切り、耐熱ボウルに入れ600Wの電子レンジで1分間加熱します。
- ④ しめじは石づきを取り除き、食べやすい大きさに割きます。レモンはいちょう切りにします。
- ⑤ 中火でフライパンを熱し、サラダ油をひき、②の鮭を両面焼きます。
- ⑥ しめじ、ほうれん草を加え、軽く炒め合わせます。しめじに火が通ったら、レモンを加えます。
- ⑦ 最後にしょうゆを加え、全体を絡めたら完成です☆

レモンの果肉には、カロテノイドの一種であるβ-クリプトキサンチンが豊富に含まれています。β-クリプトキサンチンは、レモンなどの柑橘類やとうがらし、パプリカなどに含まれています。日本の温州みかんに特徴的に多く含まれていることで有名です。

カロテノイド類は抗酸化作用を持つことが知られていますが、ヒト肺ガン特異的モノクローナル抗体を産生する細胞にβ-クリプトキサンチンを添加した際に、抗体(IgM)産生促進効果が見られ、さらにマウスの場合も同様に、血中のIgM、IgA濃度が有意に上昇し、脾臓リンパ球においてはインターフェロン-γの産生が促



進されたことから、β-クリプトキサンチンは免疫向上作用を持つと考えられています¹⁾。

また、がんや循環器系疾患、糖尿病などの生活習慣病に対する予防効果、新たな生体調節機能が次々と明らかになってきています。これらの発症に酸化ストレスが関与することが多くの研究で明らかになっていますが、カロテノイド類はその化学構造上に二重構造を多く含むために抗酸化作用が大きく、酸化ストレスから身を護ることで様々な病気の予防に役立つのではないかと考えられています²⁾。

β-クリプトキサンチンは、日本の温州みかんに特徴的に多く含まれています。日本では、みかんを日常的に食べる習慣がない諸外国とは比較にならないほど、β-クリプトキサンチンの摂取量および血液中や母乳中のβ-クリプトキサンチン濃度が高い人が多いと考えられています²⁾。

レモンは、以前は輸入品がほとんどでしたが、近年では国産品も増えています。β-クリプトキサンチンの他にも、美肌づくりに役立つビタミンCやリラックス効果があるリモネンが含まれています。また、レモンの酸っぱさの素であるクエン酸は、鉄やカルシウムなど、ミネラルの吸収率を高め³⁾。今回のレシピでは、ほうれん草が鉄分を多く含んでいます。レモンは、さっぱりとどんな料理にも合うかと思しますので、色々な食材との相性を試してみてください。

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)β-クリプトキサンチン,わかさの秘密,わかさ生活

http://www.wakasanohimitsu.jp/seibun/entry_717/(最終閲覧日:11月28日)

2)杉浦実,β-クリプトキサンチンと生活習慣病リスクとの関連:疫学研究からの知見,オレオサイエンス Vol. 12, No. 10, 35-43 (2012).

https://www.jstage.jst.go.jp/article/oleoscience/12/10/12_515/_pdf/-char/ja

3)廣田孝子監修(2019),「栄養がわかる 体によく効く 食材辞典」,学研プラス