



2021年1月

納豆のネバネバ梅和え【CAND Report No.37】

小寒の候、貴社にはいよいよご盛栄の由、お慶び申し上げます。

今回は、納豆を使ったアレンジレシピとして、ネバネバ食材の長芋とオクラも加えたレシピをご紹介します。

【納豆のネバネバ梅和え】 材料:2人前 調理時間:約10分

- ◆ 長芋 …50g
- ◆ ねぎ …10g
- ◆ オクラ …3本
- ◆ 納豆 …1パック
- ◆ 納豆のたれ …1袋
- ◆ 練り梅 …小さじ2

- ① 長芋は角切りに、ねぎはみじん切りにします。オクラはゆでて輪切りにします。
- ② 納豆に①と納豆のたれ、練り梅を加えて混ぜます。
- ③ 器に盛りつけて完成です。

今回の CAND Report では、納豆にも含まれる微量元素の一種、亜鉛をご紹介します。

亜鉛は、体内で多くの酵素の成分となっており、たんぱく質や DNA の合成、糖質の代謝といった反応のサポートをする働きがある栄養素です。また、味を感じる細胞の集合体である味蕾の形成にも不可欠で、亜鉛欠乏は味覚障害が起こる原因となります。¹⁾

このように体内で様々な働きをしている亜鉛は、細胞性免疫において重要な役割を担う樹状細胞の成熟機序に関与しており、樹状細胞を介して細胞性免疫の制御に関わっていると報告されています。²⁾

亜鉛は、加工食品に添加されることがあるリン酸塩によって吸収が阻害されるため、加工食品に偏った食事によって亜鉛不足が生じる可能性があります。

また、今回取り上げた納豆をはじめとする豆類は亜鉛をよく含んでいますが、一方で、植物性食品に多く含まれるフィチン酸は亜鉛やカルシウムといったミネラルの吸収を妨げてしまいます。¹⁾

亜鉛摂取に限ったことではありませんが、やはり様々な食材を食事に取り入れることが重要となります。



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)中村丁次監修(2020),「栄養の基本がわかる図解事典」,成美堂出版
- 2)西田圭吾, ここまで分かった亜鉛の免疫システムにおける役割, 日本衛生学雑誌, Vol. 68, No.3, 145-152(2013)

https://www.jstage.jst.go.jp/article/jjh/68/3/68_145/article/-char/ja