



2021年1月

納豆チャーハン【CAND Report No.39】

大寒の候、貴社におかれましては益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。日頃は格別のお引き立てを賜り、心より御礼申し上げます。

さて、今回も納豆を使用したレシピをご紹介します。

【納豆チャーハン】材料:2人前 調理時間:約10分

- ◆ 納豆 …1 パック
- ◆ 卵 …1 個
- ◆ 青ネギ …3 g
- ◆ ご飯 …2 膳
- ◆ ごま油…大さじ 1
- ◆ 塩 …少々
- ◆ こしょう …少々
- ◆ 醤油 …小さじ 1

- ① 納豆は付属のたれを加え、そこに卵を割り入れてしっかり混ぜておきます。青ネギは小口切りにしておきます。
- ② フライパンを強火で熱したらごま油を加え、①の納豆と卵を一度に流し込みます。さらにそこに温かいご飯を加え、全体を切るようによく混ぜながら中火で炒めます。
- ③ 納豆の粘りが取れ、ふわっとなったところに①の青ネギを加え、塩・こしょうで味付けをします。
- ④ 最後に醤油を回しいれ、軽く炒め合わせたら完成です☆

納豆には、私たちが健康を維持するために必要不可欠な栄養素である五大栄養素がすべて含まれています。また、第六の栄養素と言われる食物繊維も豊富に含まれているので、バランスの良い食生活の助けとなります¹⁾。

今回は、この五大栄養素の中から「たんぱく質」についてご紹介したいと思います。たんぱく質は皆さまご存じの通り、炭水化物・脂質とともにエネルギー産生栄養素のひとつです。すべての動物および植物の細胞を構成する主要成分であり、生命の維持に欠くことが出来ないものです²⁾。

また、たんぱく質を構成するアミノ酸には、体内で合成することのできない必須アミノ酸と、体内で糖質や脂質から作り出すことのできる非必須アミノ酸があります。そして、必須アミノ酸が人間の身体にとって望ましい量に対してどれくらいの割合で含まれているかを示す指標として「アミノ酸スコア」という数値があり、こ



の値が高いほど「良質なたんぱく質」とされます³⁾。納豆はアミノ酸スコアが 100 近くあり、体内で活用されやすい良質なたんぱく質であるといえます。

今回のレシピでは、ご飯と一緒に食べる納豆レシピをご紹介します。

大豆には、必須アミノ酸であるリジンが多く含まれていますが、米にはあまり含まれていません。逆に、米にはメチオニンが多く含まれていますが、大豆にはあまり多く含まれていません。そのため、米と大豆を組み合わせることでバランス良くアミノ酸を摂取することが出来るのです⁴⁾。納豆といえば「納豆ごはん」をイメージされる方が多いと思いますが、栄養の観点からみるとこれはとても理にかなっているのですね。

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) 実はすごい!!納豆の栄養素,株式会社ヤマダフーズ

<https://www.yamadafoods.co.jp/library/nutrient/>(最終閲覧日:1月18日)

2) たんぱく質,e-ヘルスネット,厚生労働省

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/food/ye-044.html>(最終閲覧日:1月18日)

3) 良質なたんぱく質,e-ヘルスネット,厚生労働省

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/food/ye-036.html>(最終閲覧日:1月18日)

4) 栄養士直伝!アミノ酸を効果的に摂るおすすめ食事術,味の素株式会社

<https://www.ajinomoto.co.jp/aji/magazine/article01.html>(最終閲覧日:1月18日)