



2021年2月

まいたけと大麦の炊き込みご飯【CAND Report No.40】

晩冬の候、皆様ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

No.40のCAND Reportからは、きのこを使ったレシピをご紹介します。

第1弾となる今回は、まいたけを使った炊き込みご飯のレシピです。

【まいたけと大麦の炊き込みご飯】 材料:2人前 調理時間:約60分

- ◆ にんじん…1/4本
- ◆ まいたけ…1/4パック
- ◆ 油揚げ…1/2枚
- ◆ 米 …1合
- ◆ 大麦 …50g
- ◆ 水 …1号の目盛りまで+100ml
- ◆ 白だし …大さじ3

- ① にんじんは皮をむいて細切りにし、まいたけは石づきを取って小房に分けます。油揚げは細切りにします。
- ② 米を研いで炊飯器の内釜に入れ、1合の目盛りまで水を加えます。
- ③ 大麦と水100ml、白だしを加えて、よくかき混ぜます。
- ④ ③に①を加え、平らにならして炊飯します。
- ⑤ 炊き上がったら、盛り付けて完成です。

No.40を迎えた今回からは、きのこに含まれる栄養素に注目して情報をお届けしてまいります。
まずご紹介するのはβ-グルカンです。

β-グルカンは、きのこに多く含まれる多糖類で、食物繊維の一種です。胃腸では消化されず、腸の内壁に存在する免疫細胞に働きかけることが知られています。¹⁾

β-グルカンは、マクロファージやNK細胞、T細胞、B細胞といった様々な免疫細胞の働きを活性化したり、免疫に関連するインターフェロンの生成を促したりすることで、免疫に関わる因子を活性化し免疫力を高めます。¹⁾



また、乳酸菌についても腸管組織付近のマクロファージの働きを活性化させることが知られていますが、 β -グルカンと乳酸菌の混合物をマウスに経口投与した実験では、それぞれの単独投与よりも混合物の投与の方がより高い免疫賦活作用を示した、という報告があります。²⁾

このように、食品の成分については、単独での働きのみならず、他の成分との相互作用に関する研究も行われています。

最後になりますが、今回ご紹介した β -グルカンは、きのこの他に大麦にも多く含まれています。
きのここと大麦を使った炊き込みご飯で、積極的に β -グルカンを摂ってみるの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いただけます。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 -グルカン|成分情報|わかさの秘密

<https://himitsu.wakasa.jp/contents/b-glucan/>(最終閲覧日:1月25日)

2)大星 航, 天川 雅夫, 加藤 亮二, 腸管免疫に対する β グルカン及び乳酸菌の効果, 医学検査, Vol. 63, No.6, 673-679(2014)

https://www.jstage.jst.go.jp/article/jamt/63/6/63_14-4/article/-char/ja/(最終閲覧日:1月25日)