



2021年2月

きのこのあんかけうどん【CAND Report No.41】

残雪の候、皆様ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

今回は、きのこを使ったレシピの第2弾として、きのこのあんかけうどんをご紹介します。

【きのこのあんかけうどん】 材料:2人前 調理時間:約20分

- ◆ うどん …2玉
- ◆ しいたけ …4枚
- ◆ しめじ …1パック
- ◆ えのきだけ …1袋
- ◆ 卵 …2個
- ◆ A: 水 …400ml
- ◆ A: めんつゆ(2倍濃縮) …100ml
- ◆ A: みりん …大さじ1
- ◆ B: 片栗粉 …大さじ1
- ◆ B: 水 …大さじ2

- ① きのこ類は石づきを切り落とし、しいたけは薄切り、しめじは小房に分け、えのきだけは長さ3cmに切ります。
- ② 鍋に①のきのこ Aを入れて中火にかけます。
- ③ 卵をボウルに割り入れ、溶いておきます。
- ④ Bをよく混ぜ合わせておきます。
- ⑤ きのこ類がしんなりしたら、④を加え、とろみをつけます。
- ⑥ 溶き卵を入れて混ぜ、卵が固まったら火から下ろします。
- ⑦ 鍋にお湯を沸かし、うどんをパッケージの表記通りにゆで、水気を切ります。
- ⑧ 器に盛り付け、⑥をかけて完成です。

前回のメールマガジンでは、きのこに含まれる栄養素からβ-グルカンについて紹介させていただきました。2回目の今回は、ナイアシンについてご紹介いたします。

ナイアシンは糖質や脂質、たんぱく質をエネルギーに変える過程で補酵素として働きます。それだけでなく、ビタミンEやビタミンCなどの抗酸化ビタミンの働きにもかかわるなど、ナイアシンは体内のさまざまな反



応で、400 種類以上の酵素の補酵素として働いています。²⁾

ナイアシンは、食品から摂取した糖質や脂質を代謝する時に必要な栄養素です。ほかの物質と結びついて NAD という物質になり、糖質、脂質、タンパク質の代謝、エネルギー産生に関与しています。また、補酵素として、脂肪酸やステロイドホルモンの生合成、ATP 産生、DNA の修復や合成、細胞分化など、幅広い反応に関与しています。³⁾この NAD を必要とする体内の酵素は 400 種類以上もあり、人の体で働く酵素の約 2 割を占めています。¹⁾

ナイアシンは、体内のほかの物質と結びつくと、NADP (ニコチンアミド・アデニン・ジヌクレオチドリン酸) となります。NADP は、主に脂肪酸が合成されるときに水素を供給する役割も持つほか、DNA やホルモンをつくることにも関わっています。この働きによって細胞の生まれ変わりをサポートし、皮膚の粘膜の健康維持に役立ちます。¹⁾

ナイアシンは必須アミノ酸であるトリプトファンを使って体内でも合成されるため、たんぱく質を十分に摂取している日本人の場合、ナイアシン不足になることはほぼありません。

ただし、体内でトリプトファンからナイアシンがつくられる際は、ビタミン B1、B2、B6 など他のビタミン B 群が必要になります。どの栄養素にもいえることですが、栄養素は他の栄養素と連携して機能するため、さまざまな食材からさまざまな栄養素を摂取することが大切です。²⁾

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) ナイアシン,わかさの秘密,わかさ生活

<https://himitsu.wakasa.jp/contents/niacin/>(最終閲覧日:2月2日)

2) 吉岡有紀子監修(2014),「栄養の基本と食事の教科書」,池田書店,p.194-195

3) ナイアシンの働きと1日の摂取量,健康長寿ネット,公益財団法人長寿科学振興財団

<https://www.tyoju.or.jp/net/kenkou-tyoju/eiyouso/vitamin-niacin.html>(最終閲覧日:2月2日)