



2021年3月

## ごま油香るおつまみ春キャベツ【CAND Report No.45】

早春の候、貴社ますますご盛栄のこととお慶び申し上げます。平素は格別のお引き立てをいただき、厚く御礼申し上げます。今回は、前回に引き続きごま油のレシピをご紹介します。

ごま油と旬の食材である春キャベツを使用した、おつまみにもぴったりの簡単レシピをご紹介します。

【ごま油香るおつまみ春キャベツ】材料:2人前 調理時間:10分

- ◆春キャベツ…100g
- ◆塩…小さじ 1/4
- ◆ごま油…小さじ 2
- ◆白ごま…小さじ 1
- ◆韓国のり…2~3枚(※お好みで)

- ① 春キャベツはざく切りにしてボウルにいれます。
- ② 塩、ごま油、白ごまを①のボウルに入れキャベツが柔らかくなるまで合えます。
- ③ 最後にちぎった韓国のりとさっと混ぜ合わせて完成です。

※お好みで韓国のりではなく、塩昆布やじゃこを加えてもよいです。

ごま油に含まれるセサミンは高い抗酸化作用をもつポリフェノール、リグナンの一つです。ポリフェノールとは植物性の色素、あくや苦みなどの成分のことを言います。色素成分には、なすなどに含まれるアントシアニンがあり、あくや苦みなどの成分には緑茶に含まれるカテキンなどがあります。共通する作用として強い抗酸化作用があり、これが健康維持を助けると言われています。<sup>1)</sup>

セサミンは肝臓に吸収され、二日酔いや悪酔いの予防、アルコール代謝に関わる酵素の働きを活発にして、肝臓への負担を軽減します。お酒にも合うおつまみにも多く使われているごま油に含まれるセサミンにはこのような効果もあったのですね。<sup>1)</sup>

また薬膳の観点では、ごま油は大腸を潤す働きがあり、腸の乾燥から起こる便秘にも有効とされています。また、腸と肌は関係が深いので、乾燥した皮膚を潤す効果があるそうです。<sup>2)</sup>

食欲が増すごま油は、性別を問わず身体に嬉しい食材となっています。(ごま油は大さじ1で111kcalです。摂りすぎには注意しましょう。)

まだまだ気軽に外にお酒を飲みに行きづらい世の中ですが、おうちで美味しいおつまみレシピを作って飲



むのもよいのではないのでしょうか。

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。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・もっときれいに, ずーっと健康 栄養士図鑑と食べ方テク, 朝日新聞出版, 2017 年, P 240
- 2) 薬日本堂監修, 毎日役立つ からだにやさしい 薬膳・漢方の食材帳, 株式会社実業之日本社, 2010 年, P 148