

NEWS — LETTER

ISSUE
18
Mar.
'23

LINEでとみなが内科と 友だちになりませんか

診察予約がLINEで完結します。また、休診情報やセミナー情報等も配信しますので、どうぞご利用ください。



栄養新聞 2023.3月号

管理栄養士
担当：寺井 春奈



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

TOMINAGA CLINIC

若返りの食材？ - 「えび」

管理栄養士：寺井 春奈

【最近の趣味(?)は断捨離です。捨てられない夫との攻防戦が日々繰り広げられています】

まだ肌寒いですが、桜もちらほら咲き始める頃ですね。転勤や卒入学などで慌ただしい生活を送られている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

今回は、色鮮やかで高たんぱく・低カロリーである「えび」のお話です。

えびと言ってもバナメイえび、ブラックタイガー(=うしえび)、車えび、桜えび、甘えび、伊勢えびとたくさんの種類がありますが、食用・観賞用を含めると世界中で約3,000種類も存在するようです。そのうち商業的に漁獲されているのは約180種類ほどであり、漁獲量が少ない日本ではほとんどが輸入に頼っている状態です(日本海老協会より引用)。

えびは加熱するとキチン・キトサンという成分の変性によって赤くなるため、生の状態の方が見分けやすく、例えば尾の先端が黄色とブルーの縞模様があるものが“車えび”、ほぼ単色なのが“ブラックタイガー”というように見分けられます。

以下、えびに豊富に含まれる栄養素をご紹介します。

1. キチン、キトサン

キチンやキトサンは食物繊維の名称で、えびの殻に多く含まれます。食事中的コレステロール吸収を抑制する作用があるため、血中コレステロールが下が

るなどの報告もあります。

2. アスタキサンチン、ビタミンE

鮭の身に含まれていることで一時有名になりましたが、アスタキサンチンはビタミンCやEよりも強力に活性酸素の働きを抑え、動脈硬化を予防する“抗酸化作用”を有しています。

3. タウリン、たんぱく質

ほとんどが水分とたんぱく質で構成されているえびは高たんぱく(20g/100gあたり)、低脂肪・低糖質で、同じ重量で比較すると鶏むね肉や鶏ささみとほぼ同等のたんぱく含有量です。

タウリンはたんぱく質が分解される過程でできるアミノ酸に似た物質です。魚介類や軟体動物に多く含まれ、消化管内でコレステロールの吸収を抑える、心臓・肝機能を高める、インスリン分泌の促進、高血圧の予防など、さまざまな効果があるとされています。

4. カルシウム

骨格を構成する大切なミネラルで、主に殻に豊富に含まれます。血液にもカルシウムイオンとして一定量溶け込んでおり、心筋などの筋肉を動かすことにも関与しています。

えびのハワイ風ガーリック炒め

【材料 2人前】

- ・えび(バナエイ) 10~12尾
- ・エリンギ 1本
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・有塩バター 10g
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・にんにく 1かけ
- ・白ワイン(なければ料理酒) 大さじ1
- ・塩 小さじ1/3
- ・乾燥パセリ お好みで
- ・粗びき黒こしょう お好みで

【作り方】

- ① えび →包丁で背中に沿って軽く切れ目をつけ、背わたをとる。
片栗粉と酒(分量外/まぶすくらい)で揉み込んで5分放置。その後洗って水気をきる。
エリンギ →洗わずに半分に切り、さらにそれぞれ1/4カット(1/8サイズにする)
玉ねぎ・にんにく →皮を剥きみじん切り。
 - ② ポウル or ポリ袋にえび、にんにく、玉ねぎ、オリーブオイル、塩を入れ15分~1時間放置。
 - ③ フライパンに2のえびだけを入れて加熱。えびの両面に軽く焦げ目がついたら2のたれを入れる。
玉ねぎやにんにくが色づいたら白ワインを入れ、アルコールを飛ばすように炒める。
 - ④ 火を止め、バターを入れ混ぜる
 - ⑤ 器に盛り、乾燥パセリ、黒こしょうをかけて完成。
- ・ポイント・ 殻付きのえびであれば旨味が出るので足だけもぎ取り、第一節に爪楊枝を入れ、背わたを抜き取る。
1と同様に洗って水気をきり、そのまま使用してください。

