

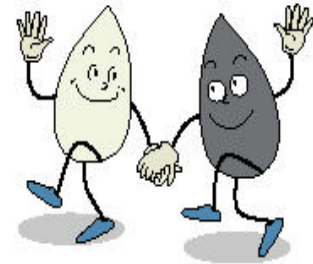
すずらん “食” 通信

NO. 96

平成26年10月号

今回のテーマは 『ごま』
～風味も栄養もいっぱい！！～

ごまは小粒でも風味の良さと、優れた栄養価で昔から私たち日本人の食卓に欠かせない食材です。今月は、ごまの栄養についてご紹介致します。



ごまの有効成分

ごまは、全体の約半分が脂質、約20%が良質のたんぱく質で、その他にカルシウム鉄、亜鉛などのミネラルやビタミン類、食物繊維も多く含まれています。

脂質

ごまに含まれる脂質は、コレステロールを下げ動脈硬化を予防する作用があるとされています。不飽和脂肪酸（リノール酸、リノレン酸、オレイン酸など）を多く含み、コレステロールは0mgで、ごまは脂質の供給源として優れています。

カルシウム

ごま大さじ2杯（10g）で、牛乳100mlのカルシウム量（114mg）とほぼ同量です。歯や骨を作る働きがあり、骨粗鬆症の予防に役立ちます。ビタミンDが豊富な魚（サケ、カレイなど）と組み合わせると、カルシウムの吸収がよくなります。

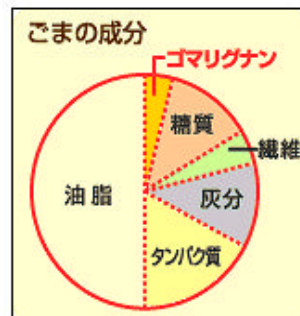
たんぱく

ごまに含まれるたんぱく質は、アミノ酸バランスが比較的よく、その中で若干不足しているリジンは大豆に多く含まれているので、ごまと大豆を一緒に食べるとさらに、たんぱく質の栄養価が高くなります。

最近注目!

ゴマリグナン (セサモールやセサミノール)

抗酸化作用があって活性酸素の働きを抑え、がんや老化の予防に効果があり、また肝機能を強化する作用があることも分かっています。セサミノールはごまの皮に含まれる成分です。ごまそのものから摂取できますが、ごま油には、より多く含まれ、中でも純白ごま油に多く含まれています。



鉄

ごま大さじ2杯（10g）でほうれん草50gの鉄分（1mg）とほぼ同量です。酸素を体内に運ぶ働きがあり、貧血の予防に役立ちます。

緑黄色野菜などの、ビタミンCの多い食品と合わせて食べると鉄分の吸収がよくなります。

食物繊維

ごま大さじ2杯（10g）で、さつまいも50gの食物繊維（1.15g）とほぼ同量です。食物繊維は、便通をよくし、便秘の解消、腸の病気の予防に役立ちます。



ごまの選び方

よいごまを選ぶときのポイントです。

- 粒がそろっているもの。
- 粒が固く、締まっているもの。
- ふくらみに盛りあがりがあるもの。
- 人工的に着色や漂白されていないもの。



ごまの種類とごま製品

ごまは植物学的にはゴマ科ゴマ属の一年草で、その種子を食用にします。白ごま、黒ごま、金ごま、茶ごまなど種皮の色で区別しますが、品種はすべて同じで栄養的にも特に差はありません。白ごまと茶ごまは混ぜられている製品が多く、料理用とごま油製造用の両方に用いられています。黒ごまと金ごまはおもに料理用として使われます。

【洗いごま】

収穫したごまを、土やほこりを除くため水で洗浄した後、加熱乾燥させたもの。軽く煎って香りをたたせてから料理に用います。煎りごまより風味が変わりにくいです。むきごまは洗いごまの皮を除いたものです。

【煎りごま】

洗いごまを弱火で香りよく焙煎したもの。調理時に煎る必要はないが、香りがとびやすいので密閉容器に入れて冷暗所で保存し、1ヶ月以内に使いきるようにします。香りが抜けたものは食べるときに煎り直すと風味が良くなります。

【すりごま】

煎りごまをすったもの。外皮がすりつぶされているので消化吸収がよいです。調理にすぐ利用できて便利です。煎りごまより香りがとびやすいですが、香りが失せても栄養価は変わりません。

【練りごま】

煎りごまをすってなめらかなペースト状にしたもの。たれやソースに利用します。練り黒ごまと練り白ごまがあるので、風味、用途、好みで使い分けます。

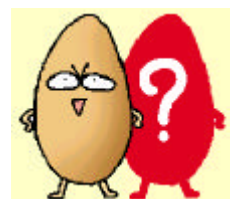
【ごま油】

ごまを種子の段階で焙煎して搾った油。焙煎の工程の違いで濃口、淡口、極淡口とがあります。焙煎しないで搾ったものが純白ごま油です。

ごまはどうやってできるの？

ごまは、3～4ヶ月で収穫できる一年生の植物で、日本では5～6月ごろ種を蒔き、秋に収穫します。1～2メートルくらいまで成長し、茎の下のほうから順に花が咲き、ごまの実がたくさん詰まった『サク果』ができます。それが成長すると裂けて種子が飛び散るため、飛び散る前に収穫します。

あの有名な物語「アラビアンナイト」のなかで唱えられる呪文『ひらけごま！』はこの『サク果』が裂けて飛び散る様子に由来するともいわれています。



おすすめ一品料理

サバのごま竜田揚げ

(エネルギー 331kcal、塩分 1.2g)

白と黒の煎りごまをサバにまぶして香ばしく揚げます

材 料	2人分
サバ	半身 (170g)
a { しょうゆ	大さじ2/3
{ しょうが汁	小さじ1
小麦粉	適量
溶き卵	適量
いり白ごま	大さじ1と1/2
いり黒ごま	大さじ1
揚げ油	

作り方

サバは骨を除いて一口大に切り、aをまぶし15分おく。
ごま(白・黒)を合わせる。
の汁けをふいて小麦粉を全体に薄くまぶし、皮目に溶き卵をつけて のごまをまぶす。
揚げ油を180 に熱して を2~3分揚げ、カラリと
なったら油をきる。

春菊と厚揚げのごまドレッシング和え

(エネルギー 229kcal、塩分 0.9g)

生の春菊の葉をごまたっぷりのドレッシングで和えます。

材 料	2人分
春菊	1/3袋 (30g)
厚揚げ	1枚(200g)
青ねぎの小口切り	大さじ1
a { すり白ごま	大さじ1と1/2
{ しょうゆ	大さじ1/2
{ 酢	大さじ2
{ 塩・こしょう	各少量
{ ごま油	大さじ1/2

作り方

春菊は葉を摘む。
厚揚げは網で両面をこんがり焼き、食べやすく切る。
aを混ぜドレッシングを作る。
ボールにごま油以外の材料を入れてよく混ぜ合わせ、
その後ごま油を加えさらに混ぜる。
器に を盛って青ねぎを散らし、 をかけて和える。



ごま風味の豚汁

(エネルギー 224kcal、塩分 1.9g)

これからの季節にぴったり。根菜とごま、みその味が
作るしみじみとしたおいしさ!

材 料	2人分
豚肩ロース薄切り肉	50g
ごぼう	80g
里芋	2個 (150g)
にんじん	1/2本 (75g)
青ねぎ	50g
だし	2と1/2カップ
みそ	大さじ1と1/2
すり黒ごま	大さじ1と1/2

作り方

豚肉は一口大に切る。
ごぼうは、5mm厚さに斜めに切って水にさらし、水気を
きる。里芋は、皮を除いて2cm角に切る。
にんじんは5mm厚さのいちょう切りにする。
青ねぎは1cm幅の小口切りにする。
鍋にだしと肉、ごぼう、にんじんを入れて煮立て、弱火
にしてアクを除いて5分ほど煮る。里芋を加えてさらに
5分煮る。
みそとすりごまを混ぜて煮汁を少量加えてとき、鍋に
加える。青ねぎを加えて火を消す。

お知らせ

栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、
広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。