

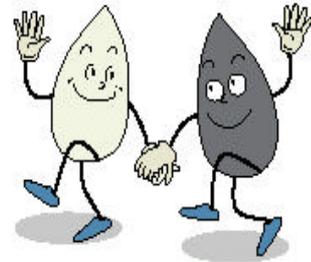
すずらん “食” 通信

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が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

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。

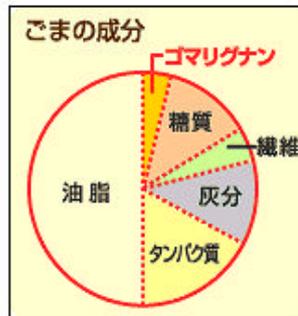
たんぱく

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な

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。

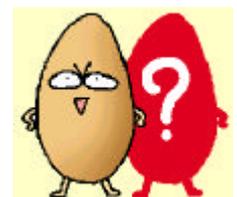
【ごま油】

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

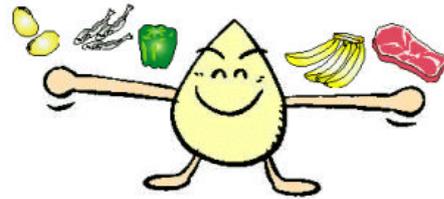
(エネルギー 229kcal、塩分 0.9g)

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。