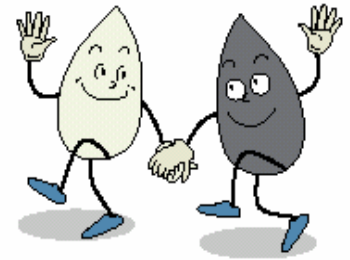


## 今回のテーマは 『ごま』 ～風味も栄養もいっぱい！！～

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。今回は、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。

#### たんぱく質

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、ごまと大豆と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。

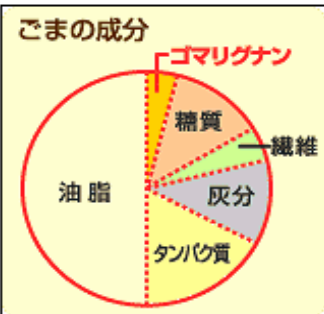
#### 最近注目!!

#### ゴマリグナン

(セサモールやセサミノールなど)

抗酸化作用があつ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。ごまそのものからも摂取できますが、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。

#### ごまの選び方



#### 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。



★ よいごまを選ぶときのポイントです。

- ① 粒がそろっているもの。
- ② 粒が固く、締まっているもの。
- ③ ふくらみに盛りあがりがあるもの。
- ④ 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】

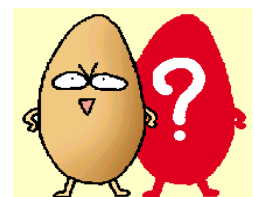
煎りごまをすってなめらかなペースト状にしたもの。たれやソースに利用します。練り黒ごまと練り白ごまがあるので、風味、用途、好みで使い分けます。

#### 【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

春菊と厚揚げのごまドレッシング和え

(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

- ① サバは骨を除いて一口大に切り、aをまぶし15分おく。
- ② ごま(白・黒)を合わせる。
- ③ ①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②のごまをまぶす。
- ④ 揚げ油を180℃に熱して③を2～3分揚げ、カラリとなったら油をきる。

(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

- ① 春菊は葉を摘む。
- ② 厚揚げは網で両面をこんがり焼き、食べやすく切る。
- ③ 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。
- ④ 器に①②を盛って青ねぎを散らし、③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

- ① 豚肉は一口大に切る。
- ② 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厚さのいちよう切りにする。青ねぎは1cm幅の小口切りにする。
- ③ 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。
- ④ 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。

◎食通信はホームページにも掲載しております。こちらもお覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

栄養士 矢田貝、高畑、実広、紙谷、片岡、清水