



健康市場

第 121 号

〒193-0942

八王子市栢田町 538-15

TEL: 0426-61-6047

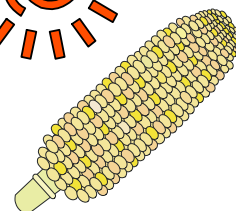
発行元: 永生会 栄養科

発行日: H19.8.1

責任者: 栄養科 佐藤

旬を食べる

とうもろこし



とうもろこしの旬は、6月～8月です。

世界中で生産されていますが、トップはアメリカで世界生産量の約4割を生産しています。日本では、北海道で多く生産されています。1579年ポルトガル船で長崎に渡航した野菜で、肉に不足しているアミノ酸を含んでいるので肉料理の付け合わせに最適です。

成分

糖質、でんぷんを多く含んでいます。粒の皮には食物繊維が多く、胚芽部分はビタミン B1 B2、E、リノール酸が多いです。カリウム、鉄分、銅などのミネラルも含んでいます。

効能

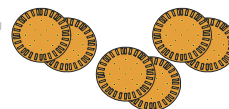
食物繊維は便通をよくし、コレステロールを低下させます。ビタミンEは老化を防止し、ビタミンB1は糖質をエネルギーに変える時に欠かせません。リノール酸は不飽和脂肪酸が多いので、コレステロールを低下させ、高血圧や動脈硬化に有効です。カリウムは、血圧を下げる効果があります。ひげは、利尿効果や降圧効果があります。

効果的な調理ポイント

- ▽ 収穫後1日で栄養分も風味も半減するので、すぐに食べるようにする。
- ▽ 栄養価は胚芽部分に集中しているので、実は手でむしり取るようにするとよい。

作ってみよう!

とうもろこしのクッキー



《作り方》

《材料(約20個分)》

とうもろこし	1本
バター	120g
砂糖	120g
卵	1個
小麦粉(薄力粉)	300g
ベーキングパウダー	小匙 1/2

- ① とうもろこしは粒を取り、熱湯でゆでておく。
- ② 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるいにかけておく。
- ③ バターは常温で戻しクリーム状に柔らかく練る。
- ④ ③に砂糖を入れて混ぜ、さらに溶きほぐした卵を加えてよく混ぜる。
- ⑤ ④に②を混ぜ、ひとまとめにして、冷蔵庫で1時間くらい寝かせる。
- ⑥ ⑤にとうもろこしを混ぜ、スプーンですくって食べ易い大きさにして天板に並べ、160℃のオーブンで16～18分焼く。

出来上がり!!

乳酸菌ってなに？

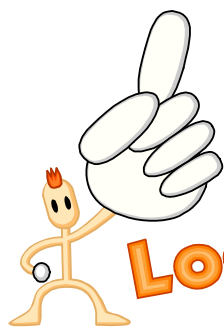


乳酸菌とは…腸内の環境を整えて免疫力を高めるなど、人に有益な働きをする微生物（菌類）です。



プロフィール

オリゴ糖などの糖を発酵させて乳酸を作り出す微生物で、種類は200種類以上あります。ビフィズス菌も乳酸菌の一種です。動物の体内など自然界のあらゆる場所に存在し、発酵食品の製造にも使われます。人体にも多くの菌が存在し、乳酸菌は人により影響を与える為、善玉菌とも呼ばれます。



主な乳酸菌含有食品は…

バター チーズ ヨーグルト サラミソーセージ みそ
しょうゆ 乳酸菌飲料 めか漬け etc...



乳酸菌がもたらす健康機能

肌のトラブル解消
肌荒れの原因になる便秘を解消する。

便秘解消
腸の働きを活性化し、消化吸収を促進するとともに排便を促す。

免疫力を高める
免疫機能の一部を担うマクロファージを刺激することで抵抗力をつける。

がん予防
発がん物質をつくり出す悪玉菌の繁殖を抑える。



肝機能向上
乳酸菌が有害物質を吸着するため、肝臓への負担が軽くなる。



抗生物質の副作用低減
抗生物質を使うと有益菌まで減ってしまうが、乳酸菌はこれを補う。



コレステロール低下
コレステロールや胆汁酸と結びついて排泄させるため、血清コレステロールが低下する。