



食物繊維たっぷりとうもろこし

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科准教授 許斐亜紀

食と栄養の
情報定期便
No.012

今回は、とうもろこしに本格的な栽培が始まりました。一般的に食べられていたのはスイートコーン(スイートコーン)で、黄色(イエロー)系、白色(シルバー)系、混合色(バイカラー)系に分かれ、それぞれに濃い緑のものを選んで種があります。とうもろこしは熟している証として、スパーなどでも珍しい品種のとうもろこしが取り扱われるよ

【プロフィール】許斐亜紀さんは福岡県生まれの千葉県育ち。聖徳大学大学院で博士(栄養学)を取得後、愛知県、東京都、福岡県、広島県、山梨県の管理栄養士養成校に勤務。2024年に桐生大学に着任。管理栄養士。専門は栄養学(ミネラル)。

うになってきたので、ぜひ試してみたいと思います。スイートコーンの特徴は、食物繊維が多く含まれ(可食部100g当たり3.0g)、特に不溶性食物繊維が多い(可食部100g当たり2.9g)。ミネラルの一つであるカリウムには血圧を下げる作用があります。とうもろこしには可食部100g当たり290mgのマグネシウムが含まれます。水に溶け流しやすいため、ミネラルの多くは、現在の品種は、水に溶け、塩のために塩は使わずに召し上がってくだ

保健・福祉

疾病名	3週間前報告数	2週間前報告数	1週間前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	6	24	21	9
新型コロナウイルス感染症	251	260	259	253
RSウイルス感染症	17	23	16	12
咽頭結膜熱	54	40	58	42
A群溶連菌咽頭炎	233	216	165	154
感染性胃腸炎	273	267	280	237
水痘	3	6	12	14
手足口病	451	490	527	479
伝染性紅斑	3	1	5	2
突発性発疹	20	31	34	37
ヘルパンギーナ	75	114	102	102
流行性耳下腺炎	2	2	1	3
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	2	4	3	15
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	1	2	2	0
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	0	0	2	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日咳	1	0	3	0

インフルくとコロナちゃん(7) みなさん、こんにちは！ホクはインフルくと。ココミではゲシをすぎ、いちねんのハンフンがすぎちゃった。ときがたつのはやすぎ！よくやくツユイリはしたけれど、あめ、たりののかなあ。コロナちゃんもまたかっぱつになつてね(+)。ネットフドイタがおもなしようじょう。オオガタシヨウキヨウシセツやレジャーランドでのハ

はやってる病気は？

ナからのシンニューがあるみたい。ウカイやテアライはこまめにしなくちゃね。テアシクチビヨウやヘルパンギーナなど、ナツカセもめじろおし(+)。セキがながびくヒトもおおいな、マイコプラズマおじさんでハイにダメーシをくらっちゃつてるともあるのでウチユイ！ネットユウシヨウたいさくもわすれずにね(+)。それじゃあまたねー。つつ(1日、桐生市医師会)

世界三大穀類の一つ

す。オレイン酸を多く含むオリブ油などとバランスよく使います。とうもろこしは、小麦と同様に世界三大穀類の一つです。穀類にも分類される食品のため、野菜の中では糖質が多めです。食ベすきには注意しましょう。コーンフレークもとうもろこしから作られます。加工食品であるコーンフレークには、不足しがちなカルシウムや鉄分などのミネラルや各種ビタミン

ンなどが添加されていることが多く、これらの栄養素を手軽に摂取できます。牛乳も一緒に取ると、とうもろこしに少ないたんぱく質も補給できるのでおすすめです。

【参考】「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」(文部科学省、JAGリーフhttp://life.ja-gro.jp.jp/food/shun/detail?id=26)

※次回は「とうもろこしの料理のこ」です。