

特集

穀類のこと もっと知ろう！

日本には古くからの食文化があります。
日常の食事で最も関係の深い穀類に注目してみました。

発行元：株式会社トラストファーマシー
住所：東京都豊島区南池袋2-6-10
プリモプラート3F
TEL：03-5958-3137
FAX：03-5958-3138
HP：<http://www.trust-ph.jp/>

穀類の栄養価

穀類の主成分は**炭水化物**。
炭水化物は、人間の消化酵素で消化される「**糖質**」と、
消化されない「**食物繊維**」で構成されている成分です。
穀類の栄養成分は「炭水化物」が50～70%、
たんぱく質が6～14%です。またビタミン、ミネラルも
多く含まれます。

おすすめの食材～そば～

- ・ビタミン、ミネラルが豊富。
- ・低エネルギーの万能食品。
- ・食物繊維を多く含むため、腸内環境を整えます。
- ・ルチンという栄養素は毛細血管をじょうぶにする働きがあり、動脈硬化や高血圧の予防・緩和に働きます。

茶色いものを積極的に！

GI値

GI(グリセミック・インデックス)値は炭水化物による
血糖上昇度合を数字で表したものです。
GI値が低いと腹持ちが良く、ゆるやかに吸収されます。
低GI食品は精製されていない茶色い食品がほとんど。
茶色い食品を積極的に食べて、血糖値の急上昇を
防ぎましょう！

高GI値食品	GI値	低GI値食品	GI値
精白米	81	玄米	56
食パン	91	五穀米	55
うどん	85	そば	54
ロールパン	83	全粒粉パン	50
もち	80	全粒粉パスタ	50

穀類ちゃんと食べていますか？

穀物とは植物の種子を食用とするでんぷん質を主体とする食材をさします。
米と麦以外の穀物(キビ、ヒエ、アワなど)は一般に雑穀と呼ばれています。
また、豆類、そばを含む場合もあります。
特に『米、小麦、とうもろこし』は世界三大穀物と呼ばれています。

玄米



もみ殻を外し、ぬか層と胚芽部分を残したお米。主成分は糖質で、たんぱく質は良質。ぬか層に食物繊維が多く、デンプンがエネルギーに変わる時に必要なビタミンB1が豊富です。

胚芽米

胚芽部分を残して精米したお米。主成分は糖質で、たんぱく質は良質。玄米と同じように胚芽部分にはデンプンがエネルギーに変わる時に必要なビタミンB1が豊富です。

精白米

精米して、ぬか層や胚芽部分を取り除いたお米。
主成分は糖質で、たんぱく質は良質。

とうもろこし



イネ科の一年生の植物。穀物としてそのまま食べたり、コーンスターチや油、コーンフレーク、コーンミールなどの加工食品の原料となっています。脂質、ビタミン、ミネラルをバランス良く含んでいます。

小麦



イネ科の一年生の植物。種子を粉にして小麦粉として使われます。うどん、麺、パン、菓子などの原料となります。炭水化物、たんぱく質、ビタミン、ミネラルを含みます。

穀類は太りにくい！ ごはん抜きダイエットはやめましょう。



穀類に多い炭水化物は生体内で主にエネルギー源として利用される重要な成分です。炭水化物から作られる「**ブドウ糖**」は脳の働きに不可欠。炭水化物(でんぷん)がブドウ糖に分解されるのには時間がかかります。またごはんを噛むことによって**消化・吸収**も良くなります。
ごはんをしっかり食べてバランス良くダイエットしましょう！



★お米のおいしさのヒミツ★

イネ科の一年草でその種子が『米』です。
粒の形でジャポニカ米(丸みのある日本型)とインディカ米(細長いインド型)に大別され精米の度合いで精白米、胚芽米、玄米に分類されます。

お米には**アミロース**と**アミロペクチン**という2種類のデンプンが含まれています。このバランスで硬さと粘りが決まります。アミロースが多いと硬い食感(うるち米)、アミロペクチンが多いと粘りが強く(もち米)なります。この絶妙なバランスでお米のおいしさが決まります。



今月のレシピ

アジのムニエル 《酸味ある香草ソース》



🕒 20分

アジのムニエル

(2人前)

材料	分量	目安量
アジ	50g×4	4切
小麦粉	9g	大さじ1
サラダ油・バター	10g+10g	各大さじ1弱
ジャガイモ	100g	1/2個
レモン	2枚	1/8個
ミニトマト	2ヶ	
法蓮草	80g	1束弱
オリーブオイル	10g	大さじ1弱

香草ソース

(2人前)

材料	分量	目安量
市販マヨネーズ	30g	
ピクルス	5g	小さじ1
ケッパー	5g	小さじ1
パセリ	5g	小さじ1
塩・胡椒		少々

調理・監修  学校法人ミズモト学園
東海調理製菓専門学校
静岡県浜松市中区板屋町101-11
<http://www.tokai-chori.ac.jp/>

【作り方】

- ① アジに塩、胡椒をして小麦粉をまぶす。
- ② フライパンを熱しサラダ油を入れ皮面よりソテーする。
- ③ ジャガイモの皮をむき、両端を切り、1/8カットして形を整えて塩茹でする。
- ④ 法蓮草はよく洗い、塩茹でをして、水気を切り5cmにカットしオリーブ油でソテーする。
- ⑤ 市販のマヨネーズに、パセリ・ケッパー・ピクルスのみじん切りを加え、塩・胡椒で味を整える。
- ⑥ 皿にソースを敷いてアジをのせ、法蓮草をおきジャガイモ、カットレモン・トマト、パセリを盛りつける。

《料理のポイント》

この香味ソースは他のハーブやスパイス、オリーブオイルやピネガー、アンチョビ等を加える事で、自家製ならではの味が楽しめます。鶏肉料理・卵料理やサラダに添えてもおいしく頂けるソースです。

1人分の栄養成分

エネルギー 428kcal
たんぱく質 22.2g
脂質 30.1g
塩分 0.5g

料理担当 山城 稔

《 担当の先生より 》

身近にある魚ですが、ちょっとしたアレンジで雰囲気が変わった料理になります。是非いろいろお試しください。

学校法人 ミズモト学園 東海調理製菓専門学校
東海調理製菓専門学校
目指すは一流のプロフェッショナル



今月のコラム～栄養士より～

今月号では『穀類』を特集しました。

最近糖質抜きダイエットが話題になったり、穀類でも特にお米の需要が減ったりと穀類の大切さが軽視されているような気がします。私はお米が大好きなので毎日食べます。我が家では7分つきの胚芽精米に押し麦をいれて炊いています。そうすることでビタミン・食物繊維を摂ることができるのでおすすめです。

皆さんもぜひ試してみてくださいね。

本社 管理栄養士 清水 孝子



当薬局では薬剤師・栄養士が飲み合わせ・食べ合わせのアドバイスをさせていただきます。

処方箋がなくてもお気軽にご相談ください！

薬局名

薬局では健康維持に欠かせない商品を各種取り揃えております。



発熱・嘔吐・下痢などの脱水状態時に！

OS-1 (500ml)
¥200 (税込)



冷え・むくみ・便秘でお悩みの方に！

生姜でPo
¥390 (税込)

オリジナルQOL向上商品



体力不足の方、美容を気にされている方におすすめです。

60粒入り (約1ヶ月分)
¥3,990 (税込)



冷え症の方におすすめ。ノンカフェインなので妊娠されている方、お子様にも安心です。

30包入り
¥1,680 (税込)

※販売していない店舗もございますのでご了承ください。

発行元：株式会社 トラストファーマシー

住所：東京都豊島区南池袋2-6-10

TEL: 03-5958-3137

FAX: 03-5958-3138

HP: <http://www.trust-ph.jp/>

人と人のつながりからより良い価値を創造する