



12月

さまざまな全粒穀物の摂り方

白米より玄米の方が体に良いということをご存じの方が多いと思いますが、米に限らず、穀物全般において、精白していない穀物「全粒穀物」は健康維持にとってもよい栄養素が多く含まれています。

今月は皆さんにぜひもっと積極的に摂り入れていただきたい全粒穀物をテーマにお伝えしていきます。

私たち日本人が毎日の主食にしている白米ですが、白米は米粒の一部分で、「外皮」「胚芽」を精米した「胚乳」の部分になります。胚乳は穀物の粒の約8割をしめていて、主な栄養素は、炭水化物とたんぱく質です。食べやすく、すぐにお米の甘みを感じられる白米ですが、ビタミンやミネラルが豊富な「胚芽」や食物繊維が豊富

な「外皮」は除かれてしまっています。胚芽と外皮がすべて残っている玄米は食べにくいと感じられる方でも、半分精米した5分付き米や胚芽だけを残した胚芽米などは玄米に比べてとても食べやすいのでおすすめです。また、押し麦やもち麦などを加えることでさらにビタミンやミネラル、食物繊維の摂取を増やすことができます。

小麦粉食品も精製度の低いものを選択肢に入れてみませんか？

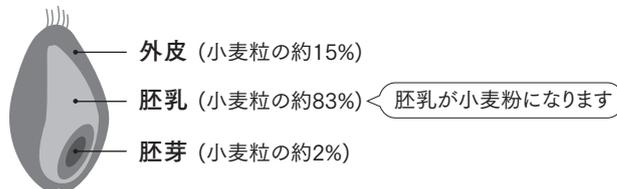
小麦粉は小麦の粒を粉にした食品ですが、小麦の粒をそのまま粉にしたものが「全粒粉小麦粉」、小麦の粒を精白して粉にしたものは「小麦粉」です。

健康志向の高まりから、全粒粉小麦を使用している食品も多くなってきておりパン・パスタ・パンケーキ・クッキーなどの様々な全粒粉食品が販売されるようになってきました。

特にパンは、全粒粉を使用したパンを扱うお店が増えてきています。全粒粉パンは、全粒粉の割合に定義がないので、お店により割合は様々です。全粒粉100%のものは少し食べにくいと感じられる方は全粒粉の配合が少なめのものから試されるとよいかもしれません。

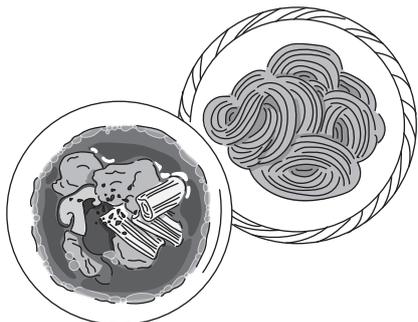
全粒粉を使ったパンの種類

全粒粉パン	全粒粉の含まれたパン (全粒粉の割合に定義はない)
グラハムブレッド	全粒粉の一種で小麦粉の挽き方が異なるグラハム粉が含まれたパン。
ブランパン (ふすまパン)	小麦の外皮を粉にしたものが含まれたパン
胚芽パン	小麦粉の胚芽を粉にしたものが含まれたパン



Recipe

鶏とたっぷり葱の つけ蕎麦



【材料(二人分)】

- ・鶏もも肉……………1枚(200g)
- ・塩……………適量
- ・長ねぎ……………1本
- ・しいたけ……………4個
- ・めんつゆ(3倍濃縮)…75cc
- ・水……………300cc
- ・植物油……………小さじ1
- ・そば(乾麺)……………適量

【作り方】

- ①長ねぎは3cm長さに、しいたけは半分に分ける。鶏肉は一口大の大きさに切り、塩をして下味をつけておく。
- ②鍋に植物油を入れて中火にかけ、葱を入れてこんがり焼き色がつくまで焼き、取り出す。
- ③②の鍋に鶏肉を入れて、全体に焼き色がついたらしいたけとめんつゆ、水を入れて煮立ったら5分ほど煮て、葱を加えてさらに2分ほど煮る。
- ④そばは袋の表示通りにゆでて流水で洗い、水けを切って器に盛る。③も器に盛りつけ、お好みで七味唐辛子をふる。

POINT

蕎麦の栄養がまるごと摂れるのが田舎そばです。更科そばは蕎麦の胚乳のみを使用しています。また、そば粉(そば粉の種類に関わらず)を100%使用した蕎麦を10割そば、8割使用した蕎麦を二八そばとよびます。