

食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富! 雑穀

雑穀とは、あわ、きび、ひえなど米・麦以外の穀物をいいます。また黒米などの古代米や、精白する前の分づき米、胚芽精米、玄米にも食物繊維やビタミン、ミネラル（無機質）がバランスよく含まれています。

いろいろな雑穀・麦

きび



プチプチした食感。食物繊維のほか血液循環を正常に保つマグネシウムや味覚発達のための亜鉛などのミネラルが多い。

あわ



鉄が多く貧血の予防にも。カルシウムやマグネシウムもあり、歯や骨を丈夫にしてくれる。あっさりとした味がなく上品な味。

ひえ



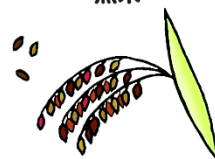
リン、亜鉛、マグネシウムなど、ミネラルのバランスがよい。寒さに強く、昔から救荒作物としても利用されてきた。

もろこし (たかきび)



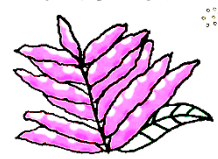
食感に肉のような弾力がある。肉と混ぜて使ったりもできる。食物繊維のほか、マグネシウムやカリウム、鉄やポリフェノールが多い。

黒米



古代米の1つ。お米に混ぜて炊くと、赤飯のような色味になる。色素のアントシアニンには老化や動脈硬化を予防する効果も期待されている。

アマランサス



ヒユ科の植物。古代インカ帝国の昔から種が穀物として利用されてきた。カルシウム、ビタミンB2、鉄、亜鉛、葉酸などが多い。疲労回復効果も期待されている。

大麦 (押し麦、丸麦・米粒麦)



くせがなく食べやすい。麦茶やビールの原料にもなる。食物繊維の量が多く、水溶性、不溶性と性質の異なる2種類の食物繊維を含む。

はと麦



昔から肌によいとされてきた。はと麦茶の原料。漢方では皮をむいた生薬ヨクイニンとして、肌荒れや関節痛、筋肉痛の治療に用いられることもある。

食物繊維、足りていますか?

食物繊維は、生活習慣病の予防のためにも、毎日意識してとりたい栄養素です。便秘を予防する、コレステロールの排出を促す、血糖値の急上昇を抑えるなどはたらきがあります。食物繊維の多い、穀類、野菜や果物などの食材を積極的にとるようにしましょう。



主食でとる

日本人の食物繊維の摂取量が減った理由の1つに、主食が白米や、精白した小麦粉で作られたパンに替わったことがあげられています。お米に雑穀を混ぜたり、全粒粉入りのパンを取り入れたりすると、毎日の食物繊維の摂取量を効率よく増やすことができます。

おかずでとる



食物繊維が多く含まれる野菜、豆類、いも、海そうなどの食材をおかずとして毎日の食事にとり入れましょう。調理法では煮物や炒め物、みそ汁やスープの具にするとたっぷりとれますよ。



果物でとる

果物も食物繊維が豊富です。調理の手間がかからないため、朝食にもとり入れやすい食材です。しかし、糖分も多いので、果物だけをたくさん食べるのはあまりよくありません。デザートとして、1日200g(りんご1個、みかん2個くらい)ほどを目安にしましょう。

初夏から、若どりの豆がたくさんとれます。どんなものがあるでしょう?

Peas えんどう さやえんどう



さやを若どりしたもの。歯ざわりがよく、ほのかな甘みもある。カロテン、ビタミンCが豊富。

グリーンピース



若い豆を食べる。たんぱく質や炭水化物など豆としての栄養がとれる。ビタミンも豊富。

スナップえんどう



アメリカからやってきた。大きくなってさやがやわらかく、中の豆と両方食べられる。

Green Beans さやいんげん



「三度豆」ともよばれ、夏にかけてたくさん収穫できる。カロテン、ビタミンB群に富む。

Green Cowpeas ささげ



さやいんげんに似ているが、アフリカ原産の別の豆。「十六ささげ」は、さやがとても長い。

Edamame (Green soybeans) えだまめ



大豆の若い豆を食べ、野菜としての栄養もつ。カルシウムや鉄も豊富。

豆苗 やわらかい葉と茎を食べる。根もとを残して水にひたしておく。2回目も収穫できる。

Broad Beans (Fava Beans) そらまめ



食べ頃の若い豆を食べる。さやが空に向かって伸びることから「そらまめ」の名前がついた。

参考：農林水産省 HP (2003) 『スナップえんどうについて知りたい』、キッコーマン HP、「食材別レシピまとめ」(2022年3月3日アクセス)

日本茶

お茶は遣唐使が往来していた奈良・平安時代に中国から伝わったとされています。鎌倉時代に茶禪師が「茶は養生の仙薬なり」と記したように、お茶は古くから薬として用いられました。八十八夜に摘んだお茶を「一番茶」といい、不老長寿や無病息災の縁起物とされます。お茶の成分には、リラックス効果、むし歯や口臭予防、整腸作用をもつものがあり、がん予防や老化防止効果も期待されています。お茶のうまみ成分のテアニンは、太陽に当たると渋み成分のカテキンに変わります。このため、直射日光に当てずに作る高級茶の玉露にはうまみがたっぷり含まれています。



グリーンピース

未熟なえんどう豆を収穫し、取り出した種の部分をグリーンピース(えんどう)といいます。冷凍品や缶詰は一年中ありますが、本当の旬は春から初夏。新鮮なグリーンピースは甘く風味もよいので、豆ご飯や卵とじにすると彩りも鮮やかでおいしくいただけます。にがてな人も多いですが、旬のものを食べると味の違いが感じられて好きになれるかもしれません。たっぷりのだしで煮含め、後からご飯などに混ぜると、緑色がきれいで臭みも少なく、にがてな人もおいしくいただけます。さやから出して時間が経つと風味が低下するため、豆はなるべく使う直前に取り出してください。

