

WELLNESS & Food
Information
3/9は
雑穀の日



雑穀とは

雑穀とは、世界の三大穀物とも言われる「米」「小麦」「トウモロコシ」以外の穀物の総称で、小さい穎果(えいか)をつけるイネ科作物、菽穀(しゆくこく)、擬穀(ぎこく)のことなどを言います。

穎果→種皮と密着している果実(ヒエ、アワ、キビなど)

菽穀→豆類(大豆や小豆など)

擬穀→穀物のうち双子葉植物の種子(ソバ、アマランサス、キヌアなど)

精白されていない小麦の全粒粉、及び小麦胚芽や精米されていない玄米、発芽玄米、及び、玄米胚芽、黒米、赤米、綠米などの有色米、ゴマ、エゴマ、アマニなど雑穀はたくさんの種類があります。



栄養満点・美肌導く雑穀

雑穀には、ミネラルやビタミン・食物繊維が豊富に含まれています。

雑穀のエネルギーは白米とさほど変わらないため、栄養補給を目的とすることがベストです。腹持ちがよいため、食べることで食事の量が減る、間食が減る、便通が良くなることなどが期待できます。

血糖上昇指数は白米よりも低いというデータがあり、

白米を雑穀米に置き換えれば、食後の血糖値の急激な上昇を防ぎ、緩やかに上昇していきます。このようなことから、白米よりも太りにくいと言われているのです。美肌に導くポリフェノールを多く含む黒米やお肌の炎症を抑えるビタミンB2を含む押し麦などがおすすめです。

旬の青果ピックアップ ▶ 「うすいえんどう」



供給可能時期
2月中旬
～3月末

関西地方で親しまれている春の定番

うすいえんどう

えんどう豆の一種で、グリーンピースの改良品種です。
さやをむいて、中の実だけを食べます。
主に関西地方を中心に流通・消費されています。
関東地方にはあまり出回りません。

◆グリーンピースと比べた特徴

皮が薄い

青臭さが少ない

ホクホクとした食感

甘みがある

◆下茹でするときのポイント

✓ 水から茹で始める

表面と内部の温度差が小さくなり、煮えむらの防止になります。

✓ 塩水で茹でる

お湯に対して塩を1%程入れると、きれいな緑色に仕上がります。

✓ 冷ます時はゆっくりと

流水に直接当たり、急に冷やすと豆にシワが寄ってしまいます。
茹で汁に浸したままか、少しづつ鍋に水を足して冷ましましょう。

◆主な栄養素

豆類には良質のたんぱく質が豊富に含まれています。
たんぱく質は人間の筋肉や血液を作るために必要な栄養素で、丈夫な体を作る基礎になります。
他にも、炭水化物、カロテン、ビタミンB群、食物繊維、カリウム、鉄、葉酸など多くの栄養素を含んでいます。