

栄養だより

第14回 テーマ「ごま」

梅雨の時期に入り、蒸し暑さが増してきましたが、皆様いかがお過ごしですか。今回の栄養だより、テーマは「ごま」です。小さな粒から香ばしい香りが食欲をそそりますね。どうぞ御覧下さい

ごまの歴史

ごまはゴマ科ゴマ属の一年草で高さは1m前後。歴史は古くナイル川流域では、紀元前3000年以前（今から5000年前）から栽培されていたようです。中国では、漢の時代（紀元前129年）、シルクロードを経て胡国から持ってきたということから「胡麻」と言われるようになりました。（現在の中国ではゴマのことを「芝麻」といいます。）そして、日本には約2500年前に渡ってきました。



ごまの伝来

ごまの種類

一般に食用として消費されるごまは白黒金、色の違いは加工によるものではなく種類の違いです

白ごま

一番多く料理に使われるやや小粒のごま。上品な味わいで人気がある。

日本のごまはほとんどが輸入品。日本は世界最大のごま輸入国じゃ。

黒ごま

粒はやや大きく、香りが強く、しっかりした風味を持っている。

東日本は黒ごまを好み
西日本では白ごまの消費量が
多いじゃよ



金ごま(黄ごま)

香りが一番高いといわれているごま。

ごまの加工

- 洗いごま...収穫後、洗って乾燥させたもの
- いりごま...洗いごまを弱火で炒ったもの
- すりごま...いりごまをすったもの
- 練りごま...ごまをすって、ペースト状にしたもの
- むきごま...白ごまの皮をむいて洗い、乾燥させたもの

ごまの炒り方



フライパンは弱火であたためておく。片手に軽く一杯のごまを入れる。

ごまが重ならないように、ゆすったりかきまわしたりする。

3粒立はねたら火を止める。しばらく余熱を利用してフライパンをゆすり、熱を均一に伝える。

炒ったごまは密閉した容器に入れ、保存期間は冷暗所で1か月以内を目安に。調理のときはすりごまやひねりごま（指でひねる）、切りごま（まな板の上で切る）にして香りを出すのが良いでしょう。

ごまの栄養に注目!!

大きじ山盛り1杯10g = 約60キロカロリー

- 不飽和脂肪酸: コレステロールの沈着を防ぐ。
- ビタミンE: 細胞を若く保つ。お肌の肌あれに...
- カルシウム: 100g中に牛乳の11倍、しらす干しの2倍含まれる。骨や歯の健康、ストレスに効果あり。
- 鉄分: 貧血の予防、顔色を良くする。
- ゴマリグナン: コレステロールを抑制し、生活習慣病の予防。

大きじ1杯のごまはおよそ800粒!!



健康のためには1日大きじ1杯のごまが効果的です

平成29年6月 栄養課