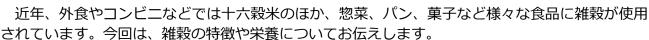


栄養 なん でもい ~ と (eat) 12 月号







雑穀について教えてください。

雑穀とは、日本人が主食に利用している穀物(米・小麦)を除いた穀物の総称です。

様々な土壌と気象条件に適応する能力をもっており、乾燥した地域、高温・寒冷地帯などでも栽培できる種類 があります。この特性は、持続可能な農業の観点からも注目されています。

・キビ、アワ、ヒエなどイネ科作物で小さいエイ果(果実の形の一種)をつける狭義の雑穀

雑穀に 含むもの ・大麦、ライ麦、オーツ麦、ハト麦などのイネ科作物

- ・ゴマ、えごま、アマニ、ヒマワリの種など、主に油脂を利用し、粒食もされる油穀
- ・大豆、小豆などの豆類 ・キヌア、アマランサス、ソバなどの擬穀 ・黒米、赤米、緑米などの有色米 ・精米されていない玄米、発芽玄米、玄米胚芽 など

雑穀に 含まないもの

- ・豆類のうち、一般的にナッツとして扱われているピーナッツ
- ・アーモンドやクルミ、カシューナッツ、ピスタチオなどのナッツ類
- ・松の実、クコの実、かぼちゃの種など、ナッツとして扱われることの多い種実類 など

《優れた栄養価》

脂質、食物繊維、ビタミン、ミネラルのほか、抗酸化物質(ポリフェノール、サポニン)や難消化性でんぷん (レジスタントスターチ) などの機能性成分も含まれています。雑穀は、種類によって栄養素の含有量が異な るため、米や小麦と一緒に使用したり、雑穀同士を組み合わせたりすると栄養バランスがアップします。

《 活用方法 》

白米と一緒に

雑穀の重量に対して約 1.3~2.0 倍の加水量を目安として、食感など好みにあわせて炊く ことができます。※市販の商品で使用方法や加水量などが記載されている場合は、そちらに従いましょう。



雑穀の特徴に合わせて選ぶのもおすすめ!



ハト麦

カルシウムが豊富で、ぷちぷち とした食感が楽しめます。

アマランサス

香りとコクがあり、冷めても モチモチでお弁当にも最適です。

ふっくらとして噛み応えがあり、 独特な旨味があります。

GABA を含み、食感とボリューム感が 大豆イソフラボンやポリフェノールを含み、 あり、噛むほどに味わいが増します。

ほっくりとした食感になります。

小麦粉の代わりに



ルウ、天ぷらの衣などに使うことができます。

雑穀を粉状にして、パン、ホワイトソースの

トッピングなどに 🧶



各雑穀をゆでてサラダのトッピングにしたり、もち種のアワ、 キビなどを蒸しておこわや菓子類に使用したりできます。

☑ しょうゆやみそなどの発酵食品や、シリアルに加工された商品も販売されています♪

カテゴリ:簡単朝ご飯

薬局とつながる 健康管理アプリ とり 🚼 けあ

- 食事記録で一日の栄養バランスがわかる! 管理栄養士監修の健康レシピも満載♪
- 活動量も記録できる! 歩数・体重はグラフで管理!
- おくすりアラームで飲み忘れ防止!



インストール無料! 詳しくはこちら♪





体調・健康診断の結果を記録!