



NEWS — LETTER

ISSUE
35
Aug.
'24

LINEでとみなが内科と 友だちになりませんか

診察予約がLINEが完結しま
す。また休診情報やセミナー
情報等も配信しますので、ど
うぞご利用ください。



栄養新聞 2024.8月号

管理栄養士
担当：櫻井 綾香



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

T O M I N A G A C L I N I C

暑い日に食べたくなる？ - 「とうもろこし」

管理栄養士 櫻井 綾香

今年は夏バテせずに乗り越えることが目標です

暑くなってきましたが、みなさま元気にお過ごしですか？

今回は夏に食べたくなる「とうもろこし」のお話です。

まず、栄養についてお話をする前に、とうもろこしの意外なお話を少しさせていただきます。

とうもろこしの粒の数とひげの数は同じになることをご存じですか？

実はとうもろこしの粒の数とひげの数は同じです。ひげの部分は雌しべであり、「絹糸」と呼ばれています。絹糸は粒の1つひとつから伸びているため、簡単に言うと粒と絹糸はセットになっています。そのため、粒と絹糸の数は同じになります。また、とうもろこしのひげには利尿作用がありむくみを改善する作用があります。とうもろこしのひげ茶など市販で売られているものもあるのでよかったら試してみてください。

さて、栄養の話をさせていただきます。

とうもろこしは野菜ですが、実は糖質が多く含まれています。

とうもろこし1本分の可食部（芯を除いた食べられる部分）は150gで、カロリーが134kcal、糖質量は20.7gです。

100g当たりになるとカロリーが89kcal、糖質は13.8gになります。ちなみにごはんの100gのカロリーは156kcalで、糖質は35.6gです。

しゃもじ一杯のご飯の量は約50gなので、とうもろこしを1本の半分食べるときはごはんの量をいつも食べるよりしゃもじ一杯分減らすことをおすすめします。

とうもろこしにはエネルギー代謝に必要なビタミンB1や食物繊維、鉄分、カリウムが豊富に含まれています。

また、生の状態とゆでたもので栄養価に大きな変化はありません。



一方で缶詰は、炭水化物や食物繊維などはゆでたとうもろこしと大きな差はないですが、たんぱく質や脂質、カリウム、リン、ビタミンB群などが加熱により減少します。

缶詰の汁ごと料理に使用することで、流出した栄養も逃さずに摂ることができます。

【とうもろこしのおいしい茹で方】

- ① とうもろこしの皮を1~2枚残すようにしてむく。
- ② 鍋または深めのフライパンにとうもろこしが浸るくらいまで水を入れる。
- ③ 火をつけて沸騰するまで加熱する。沸騰したら火を止めて8~10分蓋をしておいておく。
- ④ ボウル等に水を入れたらたっぷり塩を入れ(1ℓの水に塩大さじ一杯)、皮をむいたとうもろこしを5分ほど入れる。
すぐに食べない場合は1本ずつラップに包んでおくのがおすすめです。
軽く粗熱を取ってから冷蔵することで3~4日保存することができます。

【とうもろこしの保存方法】

とうもろこしの甘味は鮮度が落ちるとどんどん減少していきます。そのためとうもろこしは買ったらすぐに食べるのがおすすめです。

すぐに食べない場合は皮を付けたままキッチンペーパーで包み、立たせた状態で野菜室で保存すると鮮度を保つことができます。(保存目安：2~3日)

冷凍の場合は皮付きのまま、1本ずつラップで包みます。さらにポリ袋か冷凍用保存袋に入れて冷凍庫で保存します。(保存目安：1カ月)

調理する際は、ラップに包んだまま電子レンジで加熱するか、ラップをはずして茹でます。

また、煮たり焼いたりする場合は、凍ったまま調理することができます。

