

# ❀ 栄養課だよ！ ❀

## 穀類について

2022  
Vol.75

穀類は炭水化物を主成分とし、私たちのエネルギー源となる重要な食品になっています。

そのなかでも、米・麦（小麦・大麦・燕麦・ライ麦等）・とうもろこし・そば・あわ・きびなどがあり、米・小麦・とうもろこしは『世界の三大穀物』と呼ばれています。

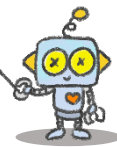
### ●米

- 米はイネ科イネ(稲)の種子で、インドから中国南部が原産地
- 毎年、約6億トンが生産され、全人類のほぼ過半数が主食としている。最近では人口減等を背景に年10万トン程度と減少幅が拡大している。
- 収穫は9月から11月頃で、収穫された年のものは『新米』と呼ばれる。
- 粳米(うるちまい)の大部分90%以上が米飯として消費されるほか、米麴・清酒・焼酎・みりん・食酢・味噌などの原料になる。

※粳米(うるちまい)とは、一般的に米飯に用いられる米でコシヒカリ・ひとめぼれ・あきたこまちなどの品種があり、もち米に比べて粘りが少ないのが特徴です。

### ●小麦

- 小麦は、世界で最も生産量の多い穀類
- 栽培する時期により、冬小麦(秋に種をまき、翌年の初夏5から6月に収穫)と春小麦(春に種をまき、初秋8から10月に収穫)に分けられる。
- 小麦は含まれるたんぱく質の量により、強力粉・中力粉・薄力粉に分けられている。
- 強力粉：原料は硬質小麦で、たんぱく質やグルテン含量が多く、生地の粘弾性が強く、主に製パンに用いられる。
- 中力粉：原料は主に中間質の小麦が使われる。たんぱく質含量は強力粉と薄力粉の中間。主に麺類製造に用いられる。
- 薄力粉：原料は軟質小麦で、たんぱく質含量は少ない。粘りが少ない粉で、粘りを嫌う天ぷらの衣やケーキなどに使用される。



### ◎とうもろこし

・とうもろこしは約70%が飼料用。北海道で多く作られ、旬は夏の終わりごろである。

#### ■利用方法は…

- コーンフレーク：とうもろこしをひき割りにし加工加熱後せんべい状に薄く焼いたもの。消化がよいので朝食・離乳食・幼児食に適し、牛乳をかけて食べると栄養バランスもよくなる。
- コーンスターチ：とうもろこしの穀粒からでんぷんだけを取り出したもの。とうもろこしでんぷんともいう。水で溶き、とろみをつけるために使うことが多いが、高温で使用しないとだまがでやすい。
- とうもろこし油：植物油の一種でコーンオイルともいう。リノール酸を多く含む。

※リノール酸とは、体内で作ることができない脂肪酸で、身体の成長に欠かせない


『必須脂肪酸』の1つです。



旬の食材レシピ《南瓜のスープ》 1人分 187kcal/塩分 1.7g

(材料 1人分) (作り方)

・南瓜…薄切り 100g	①鍋に南瓜と玉ねぎをいれ具材がかぶるぐらい水を入れ南瓜がやわらかくなるまで茹でる
・玉ねぎ…薄切り 25g	②南瓜がやわらかくなったらコンソメと塩をいれミキサーにかける
・牛乳 125ml	③②を鍋に戻し牛乳をいれ沸騰直前になったら味を整えパセリを飾り完成
・コンソメ 小さじ1/2	
・塩 ひとつまみ	
・パセリ 適量	



### ☆当院のお食事紹介 9月☆



気まぐれメニュー/660Kcal



行事食/749Kcal



パンの日/849Kcal

【当院ホームページにも様々な情報を掲載していますので、ぜひご覧ください】