

Nutrition News 8月

トウモロコシ



◎ 世界各国で食べられているトウモロコシ ◎

トウモロコシは米と同じイネ科に属しており、米や小麦と並んで世界三大穀物とされています。この3つの穀物は各国の主食としてよく利用され、毎日の食事に取り入れられています。日本の場合は主食として米を食べていますが、メキシコなどでは、トウモロコシの粉で作ったトルティーヤという薄焼きパンが日常的に食べられており、イタリアでは粗挽きのトウモロコシの粉を粥状に煮たポレンタという料理が食べられています。また、アメリカではコーンフレークの原材料として利用されている他に、トウモロコシの粉で作ったコーンブレッドという発酵なしで作れるパンがアメリカの家庭の味として昔から親しまれています。この他にもアフリカ方面の地域では、トウモロコシの粉にお湯を加えて練った「パップ」や「ウガリ」が主食となっており、少しづつちぎり、丸めて団子状にしてからおかずと一緒に食べられています。このようにトウモロコシは世界各国で親しまれ、様々なスタイルで主食として食べられています。



トルティーヤ



ポレンタ



コーンブレッド



左：パップ(ウガリ)



右：食べている風景

パップ(ウガリ)関連の写真：Wikipediaより引用

◎ トウモロコシの栄養について ◎

トウモロコシは体のエネルギー源となる糖質を多く含みます。また、トウモロコシの粒の周りには不溶性の食物繊維で、整腸作用や便秘を改善する効果などがあります。さらに、夏バテ予防に役立つビタミン B1 や B2 などのビタミン類、カリウムやマグネシウムなどのミネラル類も含んでいるため、食欲が落ちやすい夏の時期におすすめしたい食べ物の1つです。一方、糖質を多く含んでいるため、肥満の方や血糖コントロールが必要な方は、食べ過ぎないようにしましょう。また、トウモロコシの缶詰には塩分が添加されていることが多いため、塩分制限が必要な方は生鮮品もしくは冷凍品を選ぶようにしましょう。