

食 べ も の だ も の

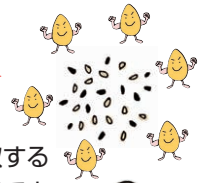


※写真は、「すり黒ごま」

1月の
テーマ

「ごま」ってすごい!

小さな粒に栄養たっぷり♪



ごまは、生活習慣病予防に役立つ食品です。効用を得るためには、毎日大さじ1杯を目安に摂取すると良いでしょう♪和え衣にしたり、ドレッシングやふりかけに混ぜたりすると、簡単にとることができます。また、疲労回復にも役立つので、年末年始のたまった疲労感にもおすすめです☆



黒ごまプリン

栄養価
(1人分)

エネルギー…160kcal 炭水化物…13.8g
たんぱく質…6.0g 塩分…0.1g
脂質…9.7g

材料(4人分)

練り黒ごま ……大さじ1	砂糖 ……大さじ1	(A) {	練り黒ごま…大さじ2	バナナ ……1本
牛乳 ……100ml	粉ゼラチン…5g		ハチミツ ……7g	きな粉 ……大さじ1/2
豆乳 ……150ml			牛乳 ……大さじ1	すり黒ごま ……大さじ1/2

作り方

- ①大さじ3の水に、ゼラチンを振り入れてふやかす。
- ②鍋に練り黒ごまを入れ、牛乳を少しずつ加えて溶きのばしてから、豆乳と砂糖を加え、中火にかける。
- ③①を加えて混ぜ、溶けたら火を止める(沸騰させない)。
- ④鍋底を氷水にあて、混ぜながら冷やし、プリン型に流し入れ、冷蔵庫で1時間以上冷やし固める。
- ⑤固まったら器にあけて、混ぜ合わせた(A)をかけたら完成!



(写真は、1人分)

<バナナ>バナナを食べやすい大きさに切り、きな粉とすり黒ごまで和えたら完成!

ごまのお話

外皮がかたく、そのままでは消化吸収されにくいので、「炒って」から「する」のがおすすめです。これにより、抗酸化力もアップしてくれますよ。ただし、炒り過ぎると苦味が出てしまいますので、フライパンで香ばしさが少し出る程度で大丈夫です♪

ユタカ管理栄養士からのひとこと♪

作成者: 戸田 裕美 (管理栄養士)



ごまパワー



過剰な活性酸素は、体を老化させたり、血管をつまらせたりします。

ワンポイント
アドバイス♪

お酒のお供に、「ごま和え」を食べよう

セサミンには、アルコール分解促進作用があるため、二日酔い予防になります。



ごまの特有成分 ゴマリグナン

「ゴマリグナン」は抗酸化成分の総称で、「活性酸素を除去する」働きがあります。

例 セサミン…ゴマリグナンの50~60%占める
肝機能の強化に有効な成分です。また、善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールを減らす作用もあります。

その他、有効成分

ビタミンB₁
⇒疲労回復

鉄分
⇒貧血対策

カルシウム・マグネシウム
⇒骨強化

健康維持に!

ごまの貴重な成分「セサミン」を使用した栄養補助食品。健康維持が気になる方や仕事がハードな方におすすめです。



オリヒロ
セサミン
60粒
1,980円