

和レシピ

Nagomi Recipe

今回は… エネルギーチャージレシピ

夏から初秋が旬のとうもろこしは、糖質とたんぱく質が主成分。また体の機能を調整してくれるビタミンB1やB2、代謝を高める働きのあるミネラルが多く含まれます。なかでもビタミンB1は、100gあたり0.15mg含まれていて、野菜の平均値の約2倍なんです。チアミンとも呼ばれる水溶性のビタミンで、でんぷん層に包まれているため茹でたり熱を加えても栄養素が失われにくい性質があります。ビタミンB1は、糖質を燃やしてエネルギーに変えるときに必要なビタミンなので、疲労回復やエネルギーチャージに効果的です。

カラッとサクサク とうもろこしの天ぷら



ワンポイントアドバイス
とうもろこしは、茹でて電子レンジで調理しても栄養素量はあまり変わりません。電子レンジで加熱すると、水っぽくならず甘みが強くなるので、活用してみてくださいいかがでしょうか。

試食人 Nakano

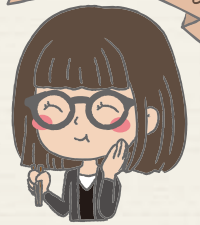
エネルギー(1人分)
107 kcal

たんぱく質	: 2.3g	ビタミンE	: 1.6mg
糖質	: 11.0g	カリウム	: 140mg
脂質	: 5.8g	食物繊維	: 1.9g
ビタミンB1	: 0.06mg	食塩相当量	: 0.5g
ビタミンB2	: 0.09mg		

材料 (4人分)

- とうもろこし …… 1本
- 抹茶塩 …… 適量
- ① てんぷら粉 …… 50g程度
- ① 水と氷 …… 50ml
- ② てんぷら油 …… 適量
- ② ごま油 …… 少量

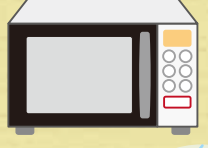
とうもろこしのやさしい甘さが広がりますよ♪



一口メモ
とうもろこしは、エネルギーの素となる糖質が多く含まれていて、カロリィが高めの野菜です。食べ過ぎには注意しましょう！

作り方

- とうもろこしの皮のついたまま、根元と頭の部分を切り落とし、ラップでしっかりと包み、600Wで5分程電子レンジにかけます。(しっかりと熱が冷めるまでラップをしっかりと置きます。)
- 冷めたら、ラップをはがし皮をおき4等分にし、実と芯の間に包丁を入れ、削ぎ切るようにします。
- ②にてんぷら粉(分量外)を薄くつけ、だまが残る程度に①た(A)にくぐらせて、180℃に熱した②でサクッと揚げていきます。



調理時間
約15分



管理栄養士
南条 伊津子
公益社団法人和歌山県栄養士会の地域活動部会で、地域に密着した活動を積極的に行っています。

糖 質	脳や神経のエネルギー源
100gあたり 12.0g含有	<ul style="list-style-type: none"> 不足すると疲労や集中力の低下の原因 消費されなかった糖質は中性脂肪として蓄積される
食 物 繊 維	炭水化物の一種
100gあたり 3.0g含有	<ul style="list-style-type: none"> 便の容量を増加、腸内の善玉菌を増やす → おなかの調子を整える 脂質や糖質、ナトリウムなどを体外に排出 → 肥満や高血圧などの予防や改善に効果
	1日の摂取目標量 18～64歳男性: 21g以上 / 18～64歳女性: 18g以上
ビ タ ミ ン B1	<ul style="list-style-type: none"> 糖質を体内でエネルギーに変えるのに不可欠な栄養素 皮膚や粘膜の健康維持を助けるはたらき 不足するとエネルギー不足になってだるさや疲労を感じる 糖質やアルコールの摂り過ぎによりビタミンB1が多く消費され不足することもあるので注意! → 脚気 ↳ 過剰摂取によって悪影響は起こりにくい → 尿中に排泄されるため
100gあたり 0.15mg含有	1日の摂取目標量 18～64歳男性: 1.3～1.4mg / 18～64歳女性: 1.1mg
カ リ ウ ム	<ul style="list-style-type: none"> 体の塩分や水分を排出する働き → むくみの解消、高血圧の予防に効果 心臓や筋肉の機能の調節の効果 → 不足すると高血圧リスクUP → 食欲不振、精神障害、筋力低下
100gあたり 290mg含有	1日の摂取目標量 18歳以上男性: 2,500mg / 18歳以上女性: 2,000mg

