

# 栄養だより

第75回  
テーマ  
とうもろこし

暑さも日に日に増し、日差しが強くなってきた今日この頃。皆様いかがお過ごしでしょうか？今回は栄養たっぷり、食用だけでなく油・飼料・燃料といった幅広い分野で活躍している「とうもろこし」について調べました。どうぞ、ご覧下さい。



## 名前の由来

中国より伝っていた「モロコシ」という植物に似ていたことから、【外国から運ばれてきた物】という意味を持つ「唐(トウ)」の文字を頭につけ、「唐のモロコシ」から「とうもろこし」と呼ばれるようになったそうです。



粒のぎっしり感が似ているのかな？



←モロコシ

地域によって呼び方は様々。例えば、備前の方では「さつまきび」と呼ばれているんじゃよ！



## 種類

トウモロコシは用途や性質によってたくさんの改良がされており、一般的に食用として用いられているのが「スイートコーン」です。



### 甘味種(スイートコーン)

糖分が多いため、甘みが強い。そのまま茹でて食べたり、コーンスープ、フレークなど、加工食品などの材料にも。



### 爆裂種(ポップコーン)

粒の皮が硬く、この特徴を利用したものがスナック菓子のポップコーン。



### 馬歯種(デントコーン)

家畜の飼料として使われている。また、抽出したデンプンは「コーンスターチ」の原料となります。



## 栄養

野菜の中では高カロリーで、糖質が主。繊維もたっぷり！胚芽には特にビタミンB1、B2、E、ミネラルが豊富です。

胚芽部



### 糖質

エネルギー源となり  
身体や脳を動かす

### ビタミンB1

糖質がエネルギーに  
変わる手伝いをする

### ビタミンB2

皮膚や粘膜の  
健康維持を促進

### 食物繊維

血中のコレステロール上昇を抑えたり  
排泄を助けて腸内をキレイにする

## 燃料としてのとうもろこし バイオエタノール

とうもろこしを原料として作られる燃料で、新しいエネルギーとして今注目されています。

## 美味しい とうもろこしの選び方

私は収穫された後も、自分の糖質をエネルギーに変えて使ってしまうの。だから早めに茹でて、美味しいままを保存してね！

弾力があり  
ずっしり重い

粒がびっしり  
揃っている

皮は  
鮮やかな  
緑色



## 栄養課のメニューコーナー

### 豆乳クリームコーンスープ

1人分 約104キロカロリー  
塩分0.7g

#### 材料(5人分)

- クリームコーン缶 … 400g (粒入り)
- 豆乳 …………… 200g
- 玉ねぎ …………… 100g(中1/2ケ)
- バター(有塩) …… 10g(大さじ1)
- コンソメ…………… 1.5g(小さじ1/2)
- 塩 …………… 少々

#### トッピング(お好みに応じて)

- 生クリーム …… 適量 (コーヒーフレッシュでもOK)
- クルトン …… 適量
- 粉パセリ …… 適量



栄養はあまり  
変わらないので  
缶詰を活用！  
塩分には  
注意しましょう



#### 作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにし、バターでしんなりするまで炒めておく。
- ② クリームコーン(粒入り)と①の玉ねぎを合わせてミキサーにかけ、コーンの粒がなくなって滑らかになるまで混ぜる。
- ③ ②を鍋に移し豆乳を加え、弱火で焦がさないように加熱する。
- ④ コンソメ、塩で味付けし、好みにトッピングして完成！