

1

月号

栄養だより

～栄養素知識シリーズ：おもち～



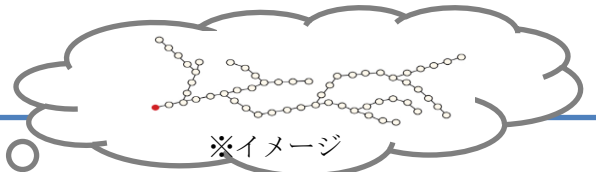
お正月を迎え、お餅を食べるご家庭は多いのでしょうか？
今月はお餅の栄養についてお話したいと思います。



おもちのデンプンは、アミロペクチン！

枝分かれしたような構造をしており、絡み合うことで強い粘りが生まれます。

また、このデンプンの構造は消化に時間がかかることから
“腹もちのよさ”の正体でもあります。



次は、栄養素についてみてみよう！



おもち 100gあたりの栄養価

※市販の角餅は1個50gぐらいです

エネルギー	231 Kcal
たんぱく質	4.2 g
脂質	0.8 g
炭水化物	50 g
食物繊維	0.8 g

少ない量で身体を動かすのに必要な、**エネルギーとタンパク質**を補給するのに優れた食品の一つです。

ゆっくり消化吸収され、ゆっくりとエネルギーに変わるため**持久力**が必要な時に適していますよ。

とはいえ、お餅だけではミネラルやビタミンの摂取量が頼りない！
他の食材と組み合わせることが、より栄養の高い食事を作るポイント！！



もち × よもぎ

ヨモギには、カロテンやビタミン K、食物繊維が多く含まれています。

特に食物繊維は、腸内の余分なものを排出する作用があり、腸の調子を整えてくれる効果がありますよ。

もち × 大根おろし

大根おろしには、アミラーゼや葉酸、ビタミン C といった栄養素が含まれています。

特にビタミン C は肝臓の解毒作用を高めてくれる為、二日酔い解消にもおすすめです。

もち × ずんだ

ずんだの材料の枝豆には、カルシウムやビタミン B₁ といった栄養素が含まれています。ビタミン B₁ は、糖をエネルギーに変えるのを助ける働きがあるため、スタミナ不足の解消におすすめです。



お餅は美味しくて栄養もあるけど、喉に詰まると大変だから
① 小さく切って食べやすくする ② ゆっくりよく噛んで食べる
などの工夫で美味しく安全に楽しもう！