



もやしの種類・栄養

普段から、よく使われているもやしですが、実は様々な栄養素を含んでいるというのをみなさんにご存じでしょうか。

もやしは、穀類や豆類の種子を暗い場所で発芽させたもので、種子に含まれる栄養素をもとに、成長しながら新たに栄養素を合成していきます。



もやしの種類

もやしの種類は大きく3つに分けられます。

【緑豆】

国内でもっとも多く生産されているもやしです。緑豆は春雨の原料にもなっています。



【ブラックマッペ】

インド料理などに使用される黒い緑豆から作られており、細長いのが特徴です。シャキシャキとした食感でラーメンや炒め物におすすめです。



【大豆】

大豆がついたまま食べるのが特徴で、韓国料理のナムルやチゲなどに使われます。

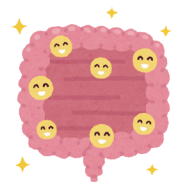


もやしの栄養

もやしは低エネルギーのため栄養素が少ないと思われがちですが、様々な栄養素を含んでいます。

【食物繊維】

食物繊維には腸内環境を整える、コレステロールの吸収を抑える、食後の血糖値の上昇を緩やかにするなどの働きがあります。食物繊維はひげの部分に多く含まれているので、捨てずに一緒に摂りましょう。



【アスパラギン酸】

アスパラギン酸はたんぱく質を構成するアミノ酸の一つです。代謝を促進し、疲労回復の効果があるとされています。



【ビタミン】

- ビタミンC…コラーゲンの生成に不可欠で、鉄の吸収を促進する働きもあります。
- ビタミンB1…糖質の代謝を助けます。
- 葉酸…赤血球やDNAなどの合成に関与しています。

いずれも水溶性のため、水に長時間さらすことは避け、炒め物や汁物にするなど工夫しましょう。



本日の

レシピ

ピリ辛もやしの味噌スープ



もやしに含まれている食物繊維は発酵食品のみそと一緒に摂ることで、腸の運動を活発にして便秘を解消したり、お腹の調子を整える効果があります。また、もやしの茹で汁をそのまま使うことで水溶性の栄養素も逃さず摂取できるのでおすすめです。

材料(2人分)

もやし	150g
(今回は緑豆もやし使用)	
にら	20g
味噌	6g(小さじ1)
鶏ガラスープの素(顆粒)	2.5g(小さじ1)
ごま油	8g(小さじ2)
豆板醤	2.5g(小さじ1/2)
すりごま	2.5g(小さじ1)
水	300ml

作り方

- 1 にらはさっと洗い、4cm程に切る。
- 2 鍋にごま油と豆板醤を入れもやしを炒める。
- 3 水と鶏ガラスープの素を入れ沸騰したらにらを入れる。
- 4 火を止め味噌をといたらすりごまを入れ盛り付ける。



栄養量(1人分)：エネルギー：65kcal

たんぱく質：2.2g 脂質：5.0g 食物繊維：1.6g 食塩相当量：1.1g