

大麦パワー『麦食に健康不安なし』

大麦は用途から二条大麦・六条大麦・皮麦・裸麦・うるち麦・もち麦に分類され、よく聞く六条大麦はお米と一緒に炊いたり、焙煎して麦茶として飲むのが主流。二条大麦は、ビールの原料にも用いるため「ビール麦」と呼ばれています。大麦のヒトへの効果としては、様々な健康への維持・促進機能を持つことで特に便秘改善や生活習慣病予防に有効のようです。

辻先生は、「麦食に健康不安なし」ということわざで最後に締められました。栄養士として働くために必要な多くの知識をこの講義で学ぶことができたように、貴重な機会となりました。

1月17日、全国精麦工業協同組合連合会主催による、「大麦の健康効果」βグルカンの効果」と題して、東京食糧学院・法人顧問兵庫県立大名誉教授 医学博士・農学博士 辻 啓介氏をお招きして講話会を行いました。

『大麦と人類との出会いは、約70万年前の西南アジア地域から始まった』と、大麦の歴史や食品加工と調理の歴史、効能までを丁寧に説明してくださいました。



後日、生徒は大麦を使い調理実習を行いました。品目は、大麦入りハンバーグ、大麦コンソープ、大麦のチョコブラウニー、大麦バナナケーキの4品。材料で使用する時は押麦と水だけで煮た「ゆで大麦」を作ってから使用することが調理のポイントで、その結果、大麦の食感が楽しい料理の味を損なわないともおいしいものに仕上がりました。

生徒は、早くも大麦の効果を感じたように「大麦はすごい！」と驚きの声が聞こえてきました。

味わいだけではなく大麦の生理的効果も体験でき、また一つ栄養士になるための引き出しが増えたことでしょう。



3月行事予定

- ・ 11 日 卒業式
 - ・ 13 日 一般3期、キャンパス3期入学試験
 - ・ 18 日 オープンキャンパス3期合格発表
 - ・ 一般3期、キャンパス3期入学式 (弘前市民会館)
- ※4月6日(木)



発行元

東北栄養専門学校
青森県弘前市
上瓦ヶ町12番地
☎ 0172-32-6152
毎月1日発行
HPはこちらから



<http://www.tcomp.ac.jp/eisen/>

医学博士・農学博士 辻 啓介 先生講話

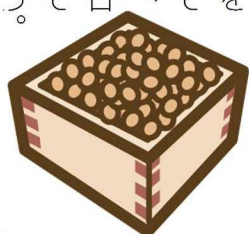
栄養士からの健康知識

豆のチカラ

今回は豆の話、先月は節分でした。節分といえば「豆まき」、邪くなる(乳糖不耐症)方は、豆(鬼)を払うために平安時代から始まったようです。豆の王にイソフラボンが多く骨密度に欠かせないもので納豆、豆腐、味噌、醤油などの原料になっています。大豆の成長途中の未熟なときに収穫すると枝豆になり、成熟したものが大豆になります。大豆は栄養価が優れており、納豆50g(1パック)あたりたんぱく質、脂質の量が牛乳200gに相当し、食物繊維が野菜200gに相当し、便秘解消にもなります。最近、サラダ、シチューやスープ用の茹大豆も普及して

大豆製品をあまり摂ってはいない方は、さっそく今日から意識して摂りましょう。

大豆製品をあまり摂ってはいない方は、さっそく今日から意識して摂りましょう。



まめ 知識 人
平野 聖治 (管理栄養士)

栄専ミニレシピ

3月 うぐいすもち

春を運ぶ、和菓子



1個分		
エネルギー	kcal	133
たんぱく質	g	4.2
脂質	g	0.2
食塩相当量	g	0.6

材料 (10個分)

- 求肥
- 白玉粉……………80g
- 水……………200ml
- 砂糖……………60g

- 練こしあん
- 生こしあん……………140g
- 砂糖……………70g
- 塩……………小さじ1/10
- 水……………70ml
- 青きな粉……………30g

作り方

- ①あんの材料を火にかけて練り、10個に分けて丸めておく。
- ②白玉粉に分量の水を少しずつ加えながら、なめらかになるまでよく混ぜる。
- ③②を中火にかけ、絶えずかき混ぜながら練る。半透明になったら砂糖の1/3量を加えて手早く練る。生地が砂糖を入れる前の固さになったら、残りの砂糖を数回に分けて加え、適当な固さになるまで練る。
- ④きな粉を入れたバットに、③の生地を、きな粉が生地に入り込まないように入れ、手早く10個に分ける。
- ⑤皮を広げてあんを包み、きな粉をまぶす。両端を少しつまんで形を整え、きな粉を振りかける。