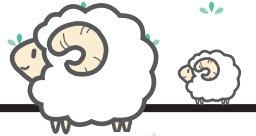


# 小羊新聞 8月号

縮小版

2015 年 8 月発行  
小羊会透析部



## 国名が由来の夏に収穫される野菜とは？

今年は、天候が不順で集中豪雨や猛暑が続く厳しい夏でしょうが、この季節になると夏祭りの屋台では必ずお目見えし、いい香りを放っている食べ物についてお話致します。



### 国名が由来のとうもろこしと起源

とうもろこしの『とう』は、昔“唐”からきた“モロコシ”という植物に似ていたことから、「とうもろこし」との説ですが、漢字で書くと、【玉蜀黍】なのは「もろこし」の部分、唐土と書くこともあるため、唐の字を避けたそうです。

起源は、実のところははっきりとわかっていません。祖先にあたる野生のとうもろこしが見つかっていないのです。おそらく、メキシコ、ポリビアなどのアメリカ大陸が原産地だといわれています。

栽培は紀元前 3000 年ごろには始まっていたとされ、アマゾンを除く南北アメリカ大陸の主要農産物となり、紀元前 2000 年には現在のような穂形のとうもろこしになっていたといわれています。マヤ文明、アステカ文明という古代文明の中でもとうもろこしが登場しているようです。

15 世紀末、コロンブスがアメリカ大陸からヨーロッパへ持ち帰って以来、スペインをはじめとする西ヨーロッパ諸国、北アフリカ、中近東に急速に広まりその後、アジアへ伝播されたのは 16 世紀初めのことで、ポルトガルからインドへ渡り、チベットを経由して中国、東インド諸国へと伝わりました。

日本への伝来は、天正 7 年(西暦 1579 年)、ポルトガル人によって伝えられたのが最初といわれています。



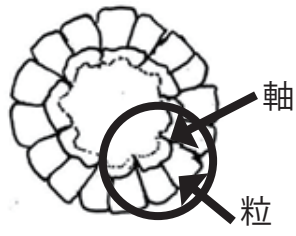
### えっ！とうもろこし 1 本の粒の数は必ず偶数？

「とうもろこしの 1 本の粒数は偶数」という話を聞き「北海道農業研究センター」に伺ってみました。『とうもろこしの粒は偶数になります。粒はもともと雌花で、花は 2 つ 1 組で咲くからです。』との事でした。

とうもろこしは 1 つの茎に雄花と雌花ができ、茎のてっぺんにあるのが雄花、途中にあるのが雌花で、雄花から出た花粉が雌花のめしべであるひげに付くことで受精します。

とうもろこしの雄花と雌花には法則があるようで、茎の途中の節 1 つに 2 つの花が 1 組となって付き、輪切りにしてよく見ると、1 つの軸に 2 つの粒が付いていることがわかります。

とうもろこしの粒が必ず偶数になるのは、粒の元になる雌花が 2 つ 1 組で軸に付くからなのです。



### とうもろこしの栄養と効果 (効能：疲労回復・血行促進・免疫向上・コレステロール低下・動脈硬化など)

とうもろこしの主な成分は炭水化物ですが、各種ビタミン、カリウム・リン・マグネシウムなどのミネラル、食物繊維をバランスよく含んでおり、米や麦と並んで世界三大穀物とされています。

豊富に含まれるリノール酸・レシチン・ビタミン B 2・E などの栄養素はコレステロール値低下・動脈硬化抑制、血圧降下作用があります。

また疲労回復効果が高いことで知られるアスパラギン酸・脳の機能活性化させるグルタミン酸・免疫機能を向上させるアラニンも含んでいます。

更にビタミン C・E は美肌効果、マグネシウムはガン細胞発生抑制、セレンウムとビタミン E と組み合わせることで各種のガンの発生の抑制となる有用な物質が豊富に含まれています。

栄養価の高いとうもろこしですが、ご存じの通りカリウム・リンも沢山含まれていますので「茹でとうもろこし」1/2 本程度に控えておくと無難です。缶詰コーンはかなり少ないので食事を使用する程度は安心ですね。

100g 栄養価 (可食部)	カリウム	リン	マグネシウム	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン B6	ビタミン E	塩分
茹でとうもろこし (1 本)	260mg	100mg	38mg	0.12mg	0.10mg	0.12mg	0.3mg	0g
(冷) 粒コーン	260mg	84mg	24mg	0.11mg	0.08mg	0.08mg	0.1mg	0g
(缶) 粒コーン	130mg	40mg	13mg	0.03mg	0.05mg	0.05mg	0.1mg	0.5g

次回は「船橋非公認ゆるキャラのモデルになっている果物」を予定しております。

# 献立表

## 8月

- ※ 仕入の状況により、メニューが一部変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。
- ※ 拡大版が必要な方はクリニック受付までお申し出ください。

月	火	水	木	金	土
					1
					豚肉と野菜の胡麻だれ カレイのアーモンド揚げ 茄子の煮浸し カニ風味卵焼き 切干煮
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量
カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム
リン	リン	リン	リン	リン	リン
278kcal					14.8g
14.8g					14.7g
14.7g					21.6g
21.6g					2.3g
2.3g					491mg
491mg					240mg
240mg					
3	4	5	6	7	8
鶏つくねと野菜の照りだれ／秋刀魚八丁味噌漬の小松菜添え根菜の白和え／青梗菜のお浸し／えんどう豆の卵和え	ブリの塩焼き おからコロッケ ひじきの炒り煮 南瓜のいとこ煮 三色卵	汁無し坦々麺 鮭のおろしポン酢 オクラのおかか和え じゃが芋餅ソース添え 桃のコンポート	タラのカレームニエル 牛肉とエリンギの醤油炒め 白菜と揚げのお浸し 薩摩芋甘露煮 ウインナーコンソメ煮	クリームシチュー カジキのバジルソース オムレツ ブロッコリーのソテー ポテトサラダ	カレイのみぞれ煮 チーズ入り肉団子 炒り鶏 小松菜のお浸し 白いんげん豆の甘煮
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量
カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム
リン	リン	リン	リン	リン	リン
231kcal	346kcal	287kcal	217kcal	247kcal	317kcal
13.4g	19.9g	17.8g	16.7g	22.2g	22.2g
8.0g	19.5g	5.2g	7.8g	13.1g	14.9g
264.4g	22.5g	42.5g	20.0g	10.4g	23.9g
2.3g	1.9g	2.2g	2.0g	2.0g	2.4g
490mg	383mg	502mg	378mg	435mg	581mg
172mg	137mg	193mg	198mg	189mg	222mg
10	11	12	13	14	15
ブリの照り焼き 豆腐の小海老あんかけ 小松菜とじゃこのお浸し 鶏肉の野菜巻き 黒豆	里芋と肉団子の豆乳チーズ／いかと青梗菜の和え物／白菜柚子酢和え／あさりと木耳の佃煮風／大豆とほうれん草の白和え	サワラとあさりのうま塩あんかけ／鶏肉の山椒煮／もやしとピーマンのピリ辛和え／春雨サラダ／南瓜と薩摩芋の甘煮	牛血 海鮮八宝菜 焼売 卵焼き明太子ソース ブロッコリーのカニあんかけ	カジキのふくら焼き ジャーマンポテト いんげんと卵の和え物 煮しめ 筍の鯉煮	豚肉とがんとどきの煮物 白身魚の風味焼き 菜の花のお浸し 切干と昆布の煮物 だし巻き
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量
カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム
リン	リン	リン	リン	リン	リン
236kcal	207kcal	244kcal	259kcal	231kcal	244kcal
19.0g	11.9g	16.0g	17.3g	23.1g	16.9g
10.0g	6.4g	12.3g	12.9g	10.4g	11.8g
17.7g	25.4g	17.3g	18.5g	11.2g	17.6g
2.0g	2.4g	1.8g	2.3g	2.3g	3.0g
448mg	664mg	520mg	361mg	461mg	487mg
129mg	180mg	273mg	180mg	200mg	245mg
17	18	19	20	21	22
肉の湯葉巻／きのこ添え／カレント揚げとフキの山椒煮／白菜の煮浸し／切昆布の炒め煮／蓮根の明太和え	白身魚と野菜の柚子胡椒添え ロールキャベツのトマト煮 ブロッコリーのクリーム和え 切干大根煮 豆と牛蒡の甘煮	豚肉のママレード焼き ビーフン きのこのチーズソテー りんごのコンポート もやしナムル	さっぱりアジとやわらか葱 肉じゃが オイスター野菜炒め 肉団子と椎茸の煮物 小松菜のペーコンソテー	豆腐と豚肉の胡麻味噌炒め 海老カツ 筑前煮 ツナとキャベツのソテー 切干大根の炒り煮	赤魚の塩焼き 肉焼きそば 味噌田楽 ほうれん草のクルミ和え レーズン南瓜
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量
カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム
リン	リン	リン	リン	リン	リン
190kcal	204kcal	284kcal	221kcal	259kcal	234kcal
11.7g	10.8g	14.4g	18.9g	16.3g	20.9g
7.1g	9.7g	11.1g	10.0g	12.8g	9.3g
19.9g	18.3g	31.5g	13.8g	19.7g	16.5g
2.3g	2.0g	2.0g	2.4g	2.1g	2.1g
475mg	500mg	467mg	467mg	246mg	737mg
164mg	175mg	218mg	208mg	82mg	173mg
24	25	26	27	28	29
魚介と青菜のふわふわたまごチーズ 九条ねぎの和風麻婆 刻み高野の含め煮 桜海老とわかめの和え物 小松菜の胡麻和え	ブルコギ あさりバター 大根の昆布だしあん 薩摩芋のはちみつレモン きぬさやのおかか和え	鮭のちゃんちゃん焼き 柳川煮 つみれの煮付 揚げ茄子の煮浸し 卵の花	ピザチキン／海老と いかにバジルソース ／じゃが芋餅のだし あんかけ／ほうれん草と人参の胡麻和え ／コーングラッセ	タラの洋風グリルと 温野菜添え 茄子のミートソース 彩り春雨 牛蒡の煮物 なめこおろし	回鍋肉／海老と絹揚げの塩あんかけ／切干と昆布の酢の物／薩摩芋の胡麻よごし ／鶏ささみと小松菜の柚子胡椒風味
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量
カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム
リン	リン	リン	リン	リン	リン
231kcal	184kcal	225kcal	254kcal	191kcal	226kcal
12.9g	11.3g	17.2g	14.6g	13.5g	12.2g
11.7g	6.9g	9.4g	7.4g	5.6g	11.2g
18.7g	19.1g	19.9g	29.3g	21.6g	19.1g
2.2g	1.7g	2.0g	2.2g	1.5g	1.8g
596mg	476mg	654mg	627mg	555mg	582mg
221mg	218mg	288mg	233mg	265mg	212mg
31					
鶏肉と大根の煮物 カンパチハンバーグの生姜あん 蓮根の梅酢和え ずいきと京揚げの煮物 枝豆の煮物					
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量
カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム
リン	リン	リン	リン	リン	リン
225kcal					
17.0g					
8.6g					
19.9g					
2.3g					
505mg					
195mg					