

旬の食材7月『とうもろこし』

特徴

とうもろこしは用途や性質によって、様々な品種が開発されており、日本で栽培されている殆どは『スイートコーン』と呼ばれる品種です。また、とうもろこしは、米、小麦とともに世界三大穀物の1つで、炭水化物が主成分です。

必須アミノ酸のリジンが少ないため、リジンを多く含む肉や卵、乳製品、大豆製品などと組み合わせることで、不足を補うことがおすすめです。



効果

ビタミンE

- ・老化を抑制する働き
- ・美肌効果
- ・血行をよくする働き（冷え性、肩凝りの緩和にも役立つ。）

食物繊維

- ・便秘の改善や整腸作用

リノール酸

- ・必須脂肪酸（体内で合成されないため、食べ物から摂取しなければならない脂肪酸）
- ・血中コレステロール値や中性脂肪値を抑える働き
- ・動脈硬化を抑制する働き

保存方法

生のままだと味が落ちるので、できるだけ早めに茹でて食べましょう。生のまま保存する場合はラップ等で包み、野菜庫に立てておくとよいでしょう。ある程度保存したい場合は茹でてから冷凍庫で保存すると生のままより鮮度が落ちにくくなります。

選び方

- 皮の緑が濃い
- 粒がしっかりと膨らんで先のほうまで育っている
- 粒がそろっている
- 先端のひげが褐色又は黒褐色
- ひげがフサフサしている