

栄養だより

平成21年 6月 NO.169

若葉青菜の候。蒸し暑い日が続いております

皆様ご容態はいかがでしょう

とうもろこしについて

食物繊維

脂質の吸収を抑えて、便秘の予防・改善、大腸がんの予防

ゼアキサンチン

黄色い部分に含まれる色素成分。活性酸素の除去に役立つ。

炭水化物(糖質)が多く含まれています。

ビタミンE

老化防止に役立つ

ビタミンB群

疲労回復効果がある

カリウム

塩分を体外に排出して血圧の上昇を抑える

リノール酸

血圧を下げたりコレステロール値を下げたりする作用がある

とうもろこしの原産地はメキシコ、アメリカ南部とされています。日本には16世紀にポルトガル人によって伝えられ、明治時代から主に北海道で本格的な栽培が始まりました。とうもろこしは品種が多く、私たちが食べているのはスイートコーンの一種です。