

「食養生ととうもろこし」

国際薬膳師 管理栄養士 咲 やす香

健康状態は、身体活動や生活リズム、社会との関わり方など多くの要因によって影響を受けますが、昔から「医食同源」と言われる様に、食生活がたいへんに重要です。

よく、「〇〇ダイエット」などとある特定の食品が何かに効果絶大という様に注目されますが、おおよそどの年齢でもどのような病気でも、「崩れたバランスを整えること」が健康維持にとっては大切です。

今回は、とうもろこしを健康維持の視点から、どのような点に気を付けて摂ることで栄養や身体のバランスを整えることになるか注目したいと思います。

1. 栄養素から考えるととうもろこしの活用法

とうもろこしは、食品成分表では穀類と野菜の両方に掲載されています。穀類には、玄穀、コーンミール（歩留り75～85%）、コーングリッツ（歩留り44～55%）、コーンフラワー（歩留り4～12%）、ジャイアントコーン、ポップコーン、コーンフレークが、野菜類には、スイートコーン未熟種子、スイートコーン缶詰、ヤングコーンが分類されています。

<資料：五訂食品成分表>

食品名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	レチノール当量	ビタミンE	ビタミンB1	ビタミンB12	葉酸	食物繊維
単位	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	μg	g
コーンミール	363	8.3	4.0	72.4	220	5	13	1.1	0.15	0	28	8
コーングリッツ	355	8.2	1.0	76.4	160	2	15	0.2	0.06	0	8	2.4
コーンフラワー	363	6.6	2.8	76.1	200	3	11	0.2	0.14	0	9	1.7
コーンフレーク	381	7.8	1.7	83.6	95	1	10	0.3	0.03	0	6	2.4
スイートコーン生	92	3.6	1.7	16.8	290	3	4	0.3	0.15	0	95	3
缶詰ホールカーネル	82	2.3	0.5	17.8	130	2	5	0.1	0.03	0	18	3.3
ヤングコーン	29	2.3	0.2	6	230	19	3	0.4	0.09	0	110	2.7

栄養成分の特徴として

- ・ビタミンB1、カリウム、不溶性食物繊維が豊富
 - ・たんぱく質、カルシウム、ビタミンC、B12、が少ない
- が挙げられ、主食とされていた地域もある様に総じて穀物と野菜の良いところを併せ持っていると言えます。

活用法としては、足りない栄養素を補い合える組み合わせを考えて、肉類、乳製品、緑黄色野菜、果物と共に摂取することが望ましいです。

コーンフレークに牛乳と果物は、手軽にバランスを整えられる良い例です。また、栄養士が“とうもろこし”と聞いて思い浮かべてしまうことは、“ペラグラ”（注：とうもろこし中のトリプトファン含量が低い為にとうもろこしを主食とする地域で発生するナイアシン欠乏症）です。残念ながら、国家試験等でとうもろこしの特徴として何度も「アミノ酸バランスが良くない」と刷り込まれています。この点を解消する組み合わせとして非常に好ましい食品がトリプトファン含量の多い、大豆です。

一方、スイートコーンに葉酸が豊富に含まれている点は、大変価値があることです。葉酸は、新生児異常や認知症、脳梗塞の予防に有効であると言われ埼玉県坂戸市では、女子栄養大学と共に、“葉酸プロジェクト”を展開、葉酸を添加したパン等を推奨することで医療費の増加率や介護保険の給付費の削減につながったということです。穀物と野菜のとうもろこしを組み合わせることで、葉酸の摂取量が増やせます。

2. 中医薬膳的なとうもろこしの活かし方

薬膳とは、中国伝統医学（以下、中医学）の理論に基づいて健康維持や病気の予防・治療に用いられる食事を言います。決して特殊な中華材料や生薬を使った食事のみをさすのではなく、簡単に言うと、「その人の状態に合った物を適切な状態でとる」食事のことで、日常的に食べている物でも薬膳となりえます。

中医学では、人の状態を様々な診断法で区別してゆくと同様に、食材も性質・味・効能などによって分類されています。

薬膳食材としてのとうもろこし

【性（寒・涼・平・温・熱に分類）】平性（体を温め過ぎ、冷まし過ぎない穏やかな性質）

【味（酸・苦・甘・辛・鹹の五味に分類）】甘味（補う、和らげる、緩めるなどの作用）

【帰経（関係の深い臓腑）】脾（消化器系全般を主る）、肝（肝臓、中枢神経系、自律神経系などを主る）、腎（泌尿器系、内分泌系、生殖器系、中枢神経系などを主る）

【効能】清熱利湿（体の余分な熱を冷まし、余分な水分を除去する）：むくみ、排尿困難、
補気健脾（胃腸の調子を整え気を補う）：疲労、食欲不振、

とうもろこしのような食材は、作用が穏やかな為、生薬に比べて強い効き目がないものの、長く用いても副作用がなく、摂取することで生命を養うことができる大切なものとされています。

単独で用いるよりも、症状に合わせてより効果的な組み合わせの食材とともに使用します。

組み合わせる食材

【消化吸収が不調の時】 ジャガイモ、山芋、大豆、かぼちゃ、ナツメ、鴨肉など

【疲労時】 もち米、栗、蜂蜜、インゲン豆、キャベツ、カリフラワー、鶏肉など

【むくみ時】 そば、ハトムギ、あずき、空豆、冬瓜、きゅうり、すももなど

最近、私は主として高齢者の健康を食生活の面から支援する仕事をしておりますが、他の年齢層よりも紹介する食材の選び方が難しいと感じます。聞き慣れない食品は敬遠されますが、馴染みがあって美味しく健康に対する利点が解れば、使ったことのない「とうもろこしの粉」でもハードルが低いと思われるのではないのでしょうか？ 健康長寿の方は、好奇心が旺盛で様々な種類の食品を召し上がっている傾向にあります。

今後は私たちも高齢者となっていくことで、日本人にとって馴染み深い食品である、とうもろこしの今後の普及には、高齢者向けの食材やメニュー開発が期待されます。



写真左上：「カボチャのポレンタ」

写真右上：「豆乳のポレンタ」

写真下左：「山芋とコーンのパンケーキ」

*** とうもろこしを使ったレシピ ***

「かぼちゃのポレンタ」 1人分 <腹部が重だるい冷えの下痢に>

<材料>

コーングリッツ	大さじ3
かぼちゃ	100g
醤油	小さじ1/2
エキストラバージンオリーブ油	好みの分量

<作り方>

1. かぼちゃは、皮をむき2cm各程度の大きさに切ります。
2. 鍋に水1カップ（記載外）とコーングリッツ、かぼちゃと醤油を加え攪拌しながら、かぼちゃが柔らかくかたなるまで煮ます。（途中、適宜水を足す）
3. 最後にオリーブ油を加えて出来上がり。

「豆乳のポレンタ」 1人分 <疲労とむくみがある時に>

<材料>

コーングリッツ	大さじ3
豆乳	100cc
練りごま	大さじ1/2
めんつゆ（2倍希釈）	大さじ1

<作り方>

1. 鍋に水1カップ（記載外）とコーングリッツを加え攪拌しながら粒が少なくなるまで煮ます。
2. 豆乳、練りごま、めんつゆを加えてゆるめに仕上げます。

「山芋とコーンのパンケーキ」 8cm 6枚分 <胃腸の調子が悪い疲労時>

<材料>

コーンフラワー	50g
薄力粉	50g
ベーキングパウダー	小さじ2
長芋	50g
卵	1個
クリームコーン（缶詰め）	100g
きび砂糖	大さじ1
水	150cc

<作り方>

1. 卵と水にすりおろした長芋とクリームコーン、砂糖を加えます。
2. コーンフラワー、薄力粉、ベーキングパウダーを1. にふるい入れて混ぜます。
3. 油を薄く引いたフライパンに2. を流して焼いて出来上がり。