

女性のための健康生活マガジン「ジネコ」

Jineko.net/

2011

SPRING

Vol.9



Take Free

基本のほ

Cooking Jineko

クッキングジネコ

jineco.net/「すべての広場」に寄せられた「ごま」に関する投稿です

※本誌「ジネコ」は、ウェブ「ジネコ」に寄せられた投稿をピックアップし、より詳しくご紹介します。



本格的ごまドレのレシピは？

とんかつ屋さんでキャベツについてくるごまドレッシングが大好きです。いつも市販品を買って食べているのですが、やっぱり違う気がします。旦那の強い希望で、自作してみようと思いますが、レシピがわかりません。皆さんのおすすめレシピを教えてください。

(びんく・主婦)



何にでもごまをかけています！

ご飯やヨーグルト、なーんにでも黒ごまをかけています。癖になっちゃっているみたい。小さい空きペットボトルに気に入ったごまを入れて何種類も楽しんでいます。今は黒ごま、白ごま、金ごま、梅ごまが気に入っています。おもしろいごまがあるとチェックしています。

(のの@・専業主婦・30歳)

ごまは、2つのルートで世界各地に広まってきました。ひとつは、アフリカからインド洋を経て、南インド、東南アジアを通してオーストラリアへと至る海路の「熱帯型」ルート。もうひとつは、中東に渡り、東西に温帯圏を横断していく陸路の「温帯型」ルート。この温帯型ルートは「ごまの道」と呼ばれ、終着点は日本。エジプトからメソポタミア、ギリシアを経て西方へ向かうとともに、東方へも伝播。インドを経由し中国、朝鮮半島、そして日本にたどり着いたのです。

ごまの発祥地は、アフリカのサバンナ地帯とされています。この地には野生のごまが多く自生しており、紀元前3000年以上前に、ナイル川流域で栽培が始まったといわれています。古代エジプトやメソポタミアでは、ごまが食用や香料、薬、灯油などに用いられたとか。

ごまのルーツはアフリカのサバンナ

ごまの種類

【白ごま】

マイルドでクセがなく、もっともポピュラーなごま。ごまあえやごま豆腐に使われています。



【黒ごま】

ごま塩やおはぎ、ごまあえに使われています。強い香りが特徴。黒色の正体はポリフェノールです。



【金ごま】

香り豊かでコクのある味わい。古くから懐石料理などに使われてきました。黄ごま、茶ごまとも。



日本でごまの栽培が始まったのは縄文後期頃といわれています。当時の遺跡からごまが出土しており、701年の「大宝律令」には、ごまをはじめ6種類の種子が献上されたことが記されています。殺生を禁じた精進料理では、僧侶たちの栄養源としてごまが珍重され、ごま豆腐やごまあえがつくられるようになりま

した。当初は貴族や僧侶など身分の高い人々しか口にできませんでした。江戸時代には庶民にもごま料理が浸透。いりごま、すりごま、ねりごま、ごま油など多彩な形に変化させたり、白・黒・金ごまを使い分けたり、日本は独自のごま食文化を発展させてきました。実は国産のごまはごくわずか、ほとんどが輸入品です。しかもその量は世界第2位(第1位は中国/平成19年)。日本は世界有数のごま消費国なのです。

独自のごま食文化をつくりあげた日本

ごま

優れた抗酸化パワーで
アンチエイジング

料理や食卓の名脇役的な存在「ごま」。香ばしい香りや風味は、どんな食材とも相性ぴったりですね。実は「ごま」には体にいい優れた栄養素がたっぷり含まれています。いつ食べられるようになったの？ どんな栄養があるの？ もっとおいしく食べるために、「ごま」の基礎知識をお教えします。



株式会社わだまんサイエンス 代表取締役社長 深堀勝謙 さん

今回、ごまについて詳しく教えてくださいました深堀さんは、(株)わだまんサイエンス(京都市)で、ごま製品の開発・販売を手がける、ごまの専門家。ごまのおいしさを伝える「ゴマソムリエ」として、レシピ作成やセミナーなどで活躍しています。

驚きのごまパワー

小さな粒に栄養がぎっしり！

体に必要なタンパク質や
ビタミン、ミネラルが豊富

ごまの小さな粒の中には、体に必要な栄養がギュッと凝縮されています。成分の約50%は脂質、約20%はタンパク質、残りはビタミン、ミネラル、食物繊維です。一つひとつの栄養成分が良質で、含有量も多いのが特徴。

ごまの脂質は、ほとんどがリノール酸やオレイン酸などの不飽和脂肪酸。血中のコレステロールを下げる作用があります。リノール酸は体内で生成されない必須脂肪酸で、細胞を活性化する細胞膜の重要な成分です。

タンパク質は臓器や血液、骨、筋肉、皮膚など体の組織をつくる大切な栄養素で、約20種類のアミノ酸から構成されています。そのなかでも重要な9種類のアミノ酸は体内で生成できません。これらは必須アミノ酸といい、ごまのタンパク質は必須アミノ酸をバランスよく含んでいるのです。

そしてエネルギー代謝に欠かせないビタミンB群をたっぷり含み、カルシウム、マグネシウム、鉄などの体に必要なミネラルも豊富。
このように、普段の食生活では不足しがちな栄養素も小さな粒に詰まっています。

希少成分ゴマリグナンの
強力な抗酸化作用

最近注目されているのが、ごま特有の成分ゴマリグナンです。ごまの成分中1%ほどしか存在しない希少成分で、セサミン、セサミノール、セサモールなどの種類があります。ゴマリグナンの特徴は優れた抗酸化作用。ごま油が他の植物油と比べて、酸化しにくいのはゴマリグナンによるもの。その酸化を抑える力から、老化防止や動脈硬化の予防などさまざまな効果も期待されています。小さな粒に驚きのパワーを秘めたごまは、健康な体づくりの強い味方です。

ごまの 主成分

脂質

生命の維持に
欠かせない栄養素で、
ごまの成分の半分以上は脂質。
不飽和脂肪酸が、
悪玉コレステロールを
減らす働きをします。

タンパク質

体の組織をつくる
重要な栄養素。
ごまの成分の約20%を占める
良質なタンパク質には、
必須アミノ酸が
バランスよく
含まれています。

ゴマリグナン

ごま特有の抗酸化成分。
セサミンをはじめ
いくつかの種類があります。
悪玉コレステロールを減らす、
高血圧や動脈硬化の予防、
肝機能の増強などに
効果があります。

食物繊維

タンパク質、脂質、炭水化物、
ビタミン、ミネラルに続く
「第6の栄養素」とも。
生活習慣病の予防、
便秘解消などに役立ちます。

カルシウム

歯や骨の形成に
欠かせない栄養素。
とくに妊娠前の女性は
積極的に摂取を。
ごま10gのカルシウム含有量は、
牛乳コップ約1/2杯分です。

鉄

血液中の
赤血球をつくる栄養素で、
不足すると鉄欠乏性貧血に。
ごまは同量のホウレンソウの
2倍以上の鉄を含んでいます。

ビタミンE

強い抗酸化作用により、
体内の活性酸素を抑えて
老化を防ぐ働きがあります。
ゴマリグナンとの相乗効果で、
その力がアップします。

ビタミンB群

糖質や脂質、
タンパク質などをエネルギーに
変える補酵素として働きます。
体のだるさ、肩こり、
肌荒れなどは
ビタミンB不足が原因。



ジネコ流豆知識

ごまの種類で栄養は違うの？

ごまは世界におよそ3000種類もあるといわれています。大きくは種皮の色により白、黒、金の3種類に分けられます。色の違いで栄養価はほとんど変わりません。それぞれ味や香りが異なるので、好みや料理によって使い分けるといいでしょう。

ごまの選び方は？

色つやがよく、粒が揃っているもの、大きくふっくらとしているものを選びましょう。粒の状態が悪いごまは、雑味や苦みが出やすくなります。

※本誌「ジネコ」は、ウェブ「ジネコ」に寄せられた投稿をピックアップし、より詳しくご紹介します。



実年齢以上に 老化が進んでいた……

今年36歳になりましたが、学生時代にやっていたスポーツをまた始めました。疲労度は格段に違うのですが、筋力を上げて、生涯スポーツにしたいと思っています。それがアンチエイジングに繋がれば、最高です！最近、骨密度検査をしたんですが、実年齢以上に老化が進んでいたことにショック……。カルシウム不足を反省。体の老化にも気をつけないと、と思いました。錆びない体をつくりたいものです。

(SJ・主婦・36歳)



冷え性を治すには？

不妊治療4年目、先日2度目の凍結胚移植をして結果待ちです。冷えはよくないといわれるので改善したいのですが、なかなかうまくいきません。低温期は36度以下、高温期でも36.5度くらいです。冷え性の皆さんはどのようなことをしていますか？「これで体温上がった」「これはよくない」というものがあれば、ぜひ教えてください！

(えいた・会社員・30歳)

不老長寿の薬ともいわれる「ごま」で 美と健康を手に入れよう

太古の昔からごまの効用は
世界中に知られていた!?

栄養がぎっしり詰まったごまは、昔から「不老長寿の妙薬」「食べる丸薬」として珍重されてきました。医学の父ギリシアのヒポクラテスは、ごまを「活力を生む食品」と称していたとか。また、中国最古の薬物書『神農本草経』には「ごまを食べれば老化を防げる」との記述もあるそうです。

インドでは、伝承医学によるごま油を使った全身マッサージ「アーユルヴェエダ」が有名。今も病気の治療や健康増進

に役立っています。

体内の酸化を抑えて
健康で美しい体づくり

もともと体内には酸化を防ぐ機能が備わっていますが、加齢や不規則な生活習慣によって、その機能は低下します。酸化が進むと体内に過剰な活性酸素がたまり、さまざまな病気や老化の原因に。この活性酸素を除去する働きがあるのが、ごま特有の微量成分ゴマリグナンです。活性酸素は特に肝臓に多く発生しますが、ゴマリグナンの一種セサミンは、肝機能を高めて体内を活性化。コレステ

ロールの抑制作用もあり、老化防止、動脈硬化予防、高血圧の抑制、がん予防などに効果を発揮します。ごまには女性に嬉しいパワーもいっぱい。月経時や妊娠中に失われがちな鉄分も豊富に含まれているので、貧血予防に役立ちます。また優れた抗酸化作用により血行を促し、冷え性や肩こりを改善。さらに美容効果も見逃せません。エジプトでは、クレオパトラが美肌のためにごま油を使っていたとか。ビタミンB2やビタミンEによって、肌荒れを防ぎます。太古の昔から大切にされてきたごまが「秘薬」ともいわれるゆえんです。



食欲をそそる、香ばしいごまの香りには、血行を促す効果もあるといえます。

ごまの効用 10

貧血の予防

ごまには鉄分が多く含まれるので、貧血予防にも。アミノ酸が鉄分の吸収を促進。

美肌効果

肌の新陳代謝を促進するビタミンA、ビタミンB群、ビタミンEなどが含まれています。

ストレスを和らげる

ごまに含まれるトリプトファンは、脳内で精神を安定させるセロトニンをつくります。

動脈硬化の予防

ごまの成分ゴマリグナンが、血中コレステロールを下げるので動脈硬化予防にも。

がん予防

ゴマリグナンとビタミンEが活性酸素を抑えるので、がん対策にもなります。

アンチエイジング

ごまの抗酸化パワーは、体内の活性酸素を抑えて老化を防ぐ働きがあります。

冷え性の改善

血行を促すナイアシンやビタミンEを含むごまは、冷え性の改善に役立ちます。

便秘解消

食物繊維たっぷりのごま。便を軟らかくしてかさを増やし、便通を整えます。

肝機能の改善

生体の化学工場といわれる肝臓の機能を高める力もゴマリグナンがひめています。

高血圧の予防

ゴマリグナンは血圧の低下に作用する成分。高血圧の予防に効果を発揮します。

ごまと相性のよい食べ合わせ

骨粗しょう症予防



牛乳 大豆 昆布

アンチエイジング



かぼちゃ ブロccoli さつまいも

便秘解消・血行促進



わかめ あずき ふき

高血圧・動脈硬化予防



マグロ イワシ カツオ



使い方もいろいろ!
ごまの加工品

いりごま
(皮むきタイプ)

すりごま

ねりごま

皮むきタイプのいりごまは、消化吸収に優れていて口あたりがソフト。揚げ物の衣にしてもおいしい。すりごまは、ごまあえやごま豆腐に。ねりごまは、ごまだれなどにぴったり。

「ごま」をすって食べると 栄養をまるごと摂れる!

ごまの香り、食感、味を 存分に楽しむ

ごまの粒は小さくて皮が固いので、そのまま食べると噛み砕きにくく、消化されずに排泄されてしまうことも。ごまの栄養をしっかりと摂るには、すりごまや、ねりごまがおすすめです。硬い皮もすり潰されて、栄養素を体内に吸収しやすくなります。ごまをすり続けると、ペースト状のねりごまになります。市販のものもあるので上手に利用して。

ごまの食感と味わいを生かすには、粗めにするといでしょう。ぶちぶちとしたごまの食感に加えて、噛んだ時によりごまの香りが引き立ちます。油が出て野菜なども絡みやすくなり、料理がグンとおいしくなります。時間が経つと香りがとんでしまうので、食べる分だけするようにしましょう。

食べ合わせで 健康パワーが倍増

食べ合わせによって、効果が倍増するものがあります。特にごまと大豆の相性は抜群。ごまと大豆のタンパク質を同時に摂ると、それぞれの必須アミノ酸の不足分を補い合います。

また、ごまの成分ゴマリゲナンには、

大豆に含まれるビタミンEの効果を増大させる働きも。大豆と一緒に食べると、カルシウムの吸収が高まり骨粗しょう症予防にもなります。カルシウムは妊娠を望む女性に不可欠な栄養素です。大豆の他、牛乳や昆布にもカルシウムが豊富。積極的な摂取を心がけて。

かぼちゃやブロッコリーもおすすめです。これらの野菜に含まれるβカロテンは油に溶けやすく、ごまの油分と混ざると吸収力が高まります。βカロテンは体内でビタミンAに変化し、皮膚や粘膜を保護します。さらに、βカロテンの酸化作用により、アンチエイジング対策に最適。マグロやイワシなどの青魚も食べ合わせのよい食材です。青魚に含まれるDHAやEPAは、ごまとの相乗効果で不飽和脂肪酸のバランスをアップさせて、生活習慣病を予防します。

わかめやあずきなども相性がよい食品。食物繊維やカリウムを豊富に含み、ごまと一緒に摂ればさらに吸収できやす。便通を整えたり、血液をサラサラにする効果もあります。

栄養たっぷりのごまは毎日食べたいパウルフード。1日10g(大さじ1杯)を目安に、いろいろな食材と組み合わせる食べましょう。



ジネコ流豆知識

どのように保存すればいい?

酸化成分を含むごまは、酸化しにくいといわれていますが、少しずつ香りが落ちていきます。密閉容器に入れて、日の当たらない涼しい場所に保存しておきましょう。保存期間は1カ月以内を目安に。古くなったごまは、フライパンで軽くいと香りが戻ります。

ごま油の栄養は?

ごま油には、ごまを焙煎してから搾った「焙煎ごま油」(茶褐色で香りがよい)と、焙煎せずにそのまま搾った「太白ごま油」(ほとんど無色で香りが弱い)があります。焙煎ごま油は、ごまを焙煎する過程で、ごまに含まれる成分セサモリン、セサモールという酸化成分に変化。太白ごま油は、精製過程でセサモリンが酸化成分セサミノールに変化します。ごま油は他の植物油と比べて酸化力が強く、栄養も豊富です。

ディップや
ソースに

たくあん入りの
ごま味噌ディップで野菜が
モリモリ食べられる!

和風ごま味噌 ディップ



■材料 (2人分)

甘めで太めのたくあん約 10cm、ごま油大さじ1、【調味料】米こうじ味噌大さじ5、昆布だし 50cc、
煮干粉大さじ1、鰹節粉大さじ1、砂糖大さじ1、みりん大さじ1、いり黒ごま大さじ1/2、【お
好みの生野菜】キャベツ、にんじん、ラディッシュ、セロリ、トマトなど、【お好みの茹で野菜】
アスパラ、かぼちゃ、ペピーコーンなど

■作り方

①たくあんはみじん切りにする。塩気が強い場合は、しばらく水に浸しておく。②鍋にごま油、①の
たくあんを入れ、弱火で炒める。③調味料をすべて入れ、5分ほど焦げないように練り合わせる。黒
ごまを入れる際は指先で揉みつぶしながら加える。④お好みの野菜とともに器に盛り付ける。

リノール酸やDHAなどの
不飽和脂肪酸もたっぷり
さばと野菜の
生春巻き
ごまコチュジャンソース



■材料 (2人分)

生春巻きの皮2枚、さばの切り身 1/2 本分、上新粉大さじ2、ごま油適量、水菜、大葉、パプリカ、
香菜などの野菜各適量 【調味料A】 しょう油、日本酒各小さじ1、生姜のしぼり汁小さじ 1/2、【タ
レ】 ねりごま (無糖・黒) 大さじ1、コチュジャン (韓国唐辛子味噌) 大さじ 1/2、湯大さじ 1/2

■作り方

①さばの切り身は2cm幅の棒状に切る。調味料Aを合わせた中に 30 分ほどおいて下味をつける。
②漬け込んださばの表面を軽くキッチンペーパーで拭き、上新粉をまんべんなくつけ、ごま油でしっ
かり焼く。③生春巻きを戻す。両面を水で濡らし、ラップを敷いたまな板の上に置く。しばらく置
いて柔らかくなった後、野菜、②のさばを包んで巻き、乾かないようにラップに包んでおく。④タ
レの材料をすべて合わせ、生春巻きをカットし、タレとともに器に盛り付ける。

栄養たっぷりのごまを
毎日気軽に摂りましょう

ごまを おいしく食べる!

ごまは、毎日少しずつでも食べる習慣をつけ
たいもの。よく使うソースに入れたり、素材
を絡めたりして工夫して。すりごまやねりごま
(ペースト) を使えば簡単に取り入れられます。

麺や
ご飯に



にんにくピリ辛風味の
肉味噌と黒ごまのkokogama
食欲をそそる無国籍麺

黒ごまの ジャージャー麺

■材料 (2人分)

茹でうどん2玉、ごま油適量、ニンニクのみじん切り1片、豚赤身ひき肉 100 g、茹でたけのこ (み
じん切り) 60 g、長ねぎのみじん切り大さじ2、生姜のみじん切り大さじ1 【調味料A】 ねりごま
(無糖・黒) 小さじ2、めんつゆ大さじ1、こしょう少々 【調味料B】 日本酒小さじ2、テンメンジャ
ン大さじ1、しょう油小さじ1/2、片栗粉小さじ1/2、砂糖小さじ1、豆板醤小さじ1/2、鳥
ガラだし 100cc、塩、こしょう各少々 【お好みで】 白髪ねぎ、赤唐辛子各適宜

■作り方

【黒ごまうどん】①調味料Aを合わせておく。ニンニクをごま油大さじ1で香りが出るまで炒め、調
味料Aに加える。②お湯に通した茹でうどんに①を絡ませる。
【肉味噌】①調味料Bを合わせておく。②長ねぎ、生姜をごま油小さじ1で弱火で炒める。しんな
りして香りが出たら豚ひき肉を加え、強火でそばろ状になるまで炒める。③たけのこを加えて中火
にし、調味料Bを加え、とろみが出たら火を止める。④黒ごまうどんを器に盛り、肉味噌、白髪ねぎ、
赤唐辛子をのせる。

デザートに

黒ごまと蜂蜜のkokogamaのある
ソースが、寒天や小豆の食
感を引き立てます

白玉寒天 黒ごまソース



■材料 (2人分)

白玉6個、寒天、茹で小豆各適量、ねりごま (無糖・黒)、蜂蜜各大さじ1、きな粉少々

■作り方

【黒ごまソース】①ねりごま、蜂蜜を合わせ、なめらかになるまで練る。②器に寒天、小豆、白玉
を盛り付け、その上に①の黒ごまソースをのせ、好みできな粉をふりかける。

体を温めるという食材に、
ごまの風味を生かした
混ぜご飯の2色おむすび

黒ごま小豆と 白ごま生姜の おむすび



■材料 (2人分)

ご飯2膳分、【黒ごま小豆おむすび】 ねりごま (無糖・黒) 小さじ1、黒糖小さじ1/2、日本酒
小さじ1/2、塩少々、無糖の茹で小豆 (ドライパック) 大さじ2、市販の加工済みむぎ甘栗4粒、
【白ごま生姜おむすび】 白ごま大さじ1、生姜のみじん切り小さじ1、和風だし大さじ1

■作り方

【黒ごま小豆おむすび】①耐熱容器に黒ごまペースト、黒糖、日本酒を入れ、電子レンジで20～
30秒加熱する。むぎ甘栗を細かく砕く。②温かいご飯に①と小豆を加えて混ぜ、好みの大きさに握
る。【白ごま生姜おむすび】①耐熱容器に生姜、和風だしを入れて軽く混ぜ、ラップをかけて電子レ
ンジで約30秒加熱する。②温かいご飯に①と白ごまを加えて混ぜ、好みの大きさに握る。