

# ほのか健康増進委員会だより ～栄養部門③～

発行  
有限会社ハート&クリエーション  
健康増進委員会 栄養部門  
H28.1.25

今回、取り上げる食材は…

ごま  
**「胡麻」** です!!

私たちの日常の食卓に昔からある「胡麻」。

皆さんは、この「胡麻」の「健康パワー」をご存知ですか？

胡麻は、**骨粗しょう症**に極めて有効な食材として、医学界では認知されているそうです。骨を丈夫にする栄養素には、カルシウム、タンパク質、ビタミンD、ビタミンK、マグネシウム、亜鉛の6種類が存在します。

胡麻には、これらのうち、**カルシウム、マグネシウム、亜鉛**の3つの栄養素がバランスよくふくまれています。

なんと！**カルシウム**は牛乳の約11倍、**マグネシウム**は納豆の4倍、**亜鉛**は肉類の1.3倍含まれているのです。

骨を強くし、**骨粗しょう症**を予防するうえでは極めて有効な食材と言えるのです!!

また、胡麻には活性酸素を撃退するパワーがある**ゴマリグナン**が含まれています。ゴマリグナンは血液中では力を発揮せず、肝臓に到達して初めて抗酸化作用を発揮するので、肝臓機能の改善にはゴマリグナンが最適!!

ゴマリグナンの効果は、



- ☆コレステロールの上昇を抑える
- ☆血圧低下効果
- ☆脂質代謝促進
- ☆アンチエイジング(若返り)
- ☆脳梗塞予防



などなど…。

胡麻は殻が硬く消化、吸収されにくいので、**すりごまにして食べるとより効果的!!**

効率良く胡麻の栄養を摂取するには、ゴマペースト(胡麻を形がなくなるまですり潰した、いわゆる練りごま)!!

ちなみに、骨を若く保つために必要とされる1日の胡麻の摂取量は、すりごまなら大さじ1杯、ペーストなら大さじ約3/4杯で大丈夫とのこと。

**「ほのか」の昼食にも、どんどん取り入れていきます!!**

今年も、皆様の健康を第一に考え、栄養部門スタッフ一同頑張ってお参ります。どうぞ、よろしくお願いいたします。

