



ごま特有の
微量成分機能に注目！

文・料理製作 ● 金子 ひろみ
(管理栄養士)

気になる

健康食材

ごまは成分全体の約50%が脂質で、血液中のコレステロールを下げる働きのあるリノール酸やオレイン酸などの不飽和脂肪酸が多く含まれています。

そのほか、良質のたんぱく質を筆頭に、ビタミンB₁・B₂・Eなどのビタミンや、カルシウム、鉄、カリウム、マグネシウムなどのミネラルも豊富に含まれています。

なかでも近年注目されているのは、セサミノールやセサミンといったごま特有の抗酸化物質。体内で過酸化脂質の生成を抑制する働きにより、老化の進行を遅らせたり、がんを予防する効果に期待が寄せられています。また、肝臓を保護する働きや、悪玉のLDLコレステロールを減少させて動脈硬化を防ぐ働きもします。

ごまの栄養を効果的にとるためには、すりごまや練りごまで摂取するのがよいでしょう。

スイートポテト・ごま風味



1人あたり
294kcal

ごまの栄養+
食物繊維
もとれます

●作り方

- ① さつまいもは皮付きのまま5cm幅程度に輪切りにし、耐熱皿に並べてラップをかけ、500wのレンジで約8～10分加熱する(さつまいもがやわらかくなったらOK)。
- ② ①の皮をむき、熱いまま裏ごしする。
- ③ 鍋に砂糖、練りごま、バター、牛乳を加え、弱火にかけて混ぜ合わせたら、火を止めてバニラエッセンスを加える。
- ④ ③の鍋に②を加えて弱火で練り、練り上がったら火を止めて粗熱をとる。
- ⑤ ④を丸めて、みりん少々をハケでぬり、白ごまと黒ごまをそれぞれ表面につけて器に盛る。



●材料(2人分)

さつまいも	175 g
砂糖	20 g
練りごま(白)	10 g
バター	5 g
牛乳	25cc
バニラエッセンス	少々
みりん	少々
白ごま	適量
黒ごま	適量

撮影/石原 秀樹

石川島播磨重工業健康保険組合

〒135-0061 東京都江東区豊洲三丁目1番1号 豊洲IHIビル内
TEL: 03-6204-8400 (代表) FAX: 03-6204-8872