



とうもろこし最近の人気品種

普及センター  
だより

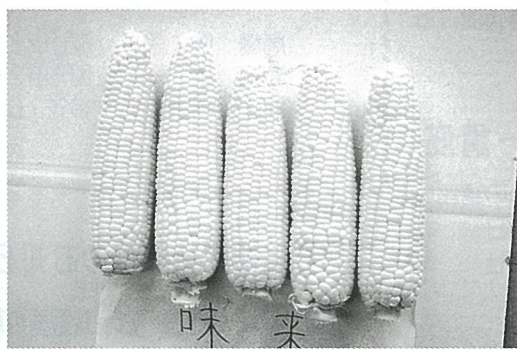
「味来」

とうもろこしは過去数年間、黄色に30%白色が入るバイカラ1品種。ピーターコーンの仲間が売れ筋でした。

3年前より実が軟らかく甘い、黄色一色の品種「味来」が栽培されています。この品種は栽培面積も増え、スーパーで人気の高い品種になりました。山武郡内でも昨年より「味来」の栽培が増え、今年は6月末から出荷が予定されています。甘さはもちろん、粒の皮が軟らかいのが特徴で、新しい食感が魅力です。

栽培の注意点

☆発芽がやや悪いので、好適水分・発芽適温がとれるように工夫しましょう。  
☆播種時期を遅らせたほうが作りやすいです。  
☆熟期がやや遅いため虫害に注意しましょう。  
☆収穫適期がやや狭いので試しもぎをして熟期を確認しましょう。最後に、とうもろこしは



品種を問わず、鮮度が命なので購入後すぐに調理したほうが美味しいです。また、「味来」の粒は今までのとうもろこしより軟らかいので、短い調理時間が向いています。甘くて食感が優れた「味来」をご賞味下さい。



ごはん食の食材クローズアップ

大豆

日本人の食卓に欠かせない食材といえば大豆です。豆腐や納豆、みそ、しょう油、煮豆など、古くからさまざまな形で食事に取り入れられています。

大豆に含まれる主な成分と生活習慣病予防の効果	
たんぱく質	コレステロール低下 脳血管疾患、心臓病、糖尿病の予防
リノール酸	善玉コレステロールの増加
レシチン	コレステロールの除去
サポニン	老化防止 抗がん作用
イソフラボン	骨粗しょう症予防 更年期障害抑制 抗がん作用 アルコール代謝
食物繊維	整腸作用 コレステロール低下
オリゴ糖	腸内有用細菌の増殖

大豆のここに注目  
栄養豊富で生活習慣病の  
予防に効果あり

「畑の肉」ともいわれる大豆は、良質なタンパク質を豊富に含み、栄養の面でもたいへん優れています。

また、大豆に含まれるタンパク質、リノール酸、レシチン、サポニン、食物繊維には、血液中の悪玉コレステロールを減ら

す効果があり、生活習慣病の予防に効果があるといわれています。アメリカでは、低脂肪・低コレステロールの豆腐や豆乳は、心臓病のリスクを減らす食品として、政府も認めるヘルシーフードとなっています。

大豆タンパクの  
摂取量は一日

25gが理想

コレステロールを減らすためには、一日25gの大豆タンパクを摂取するのが理想です。大豆食品に含まれる大豆タンパクは表のとおり。朝、昼、晩の三食で、いろいろな食品と組み合わせるバランスよく食べたいですね。

主な大豆製品	たんぱく質の量
納豆 半パック(25g)	4.1g
みそ 20g	3.4g
木綿豆腐 ¼丁(100g)	6.8g
がんもどき 1個(50g)	7.7g
豆乳 1杯(200g)	7.2g
煮豆 1皿(100g)	16.0g
枝豆 1皿(100g)	11.4g