

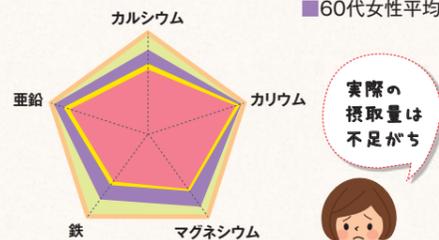
一押し!

# ごまは万能選手

ナッツ類は、**ミネラルの優等生**!  
なかでもごまは、**ミネラルを豊富に含む万能選手**です!



ミネラルの摂取状況 (H25国民健康・栄養調査より)  
※単位はすべて(mg)



※栄養リーダーチャートの外枠は100%を基準としています。

	1日に摂りたい量	30代女性平均	40代女性平均	60代女性平均
カルシウム	650	441	420	545
カリウム	2000	1893	1874	2551
マグネシウム	290	211	204	271
鉄	10.5	6.7	6.3	8.4
亜鉛	8.0	7.1	6.9	8.2

“ごま和え”だけじゃない! いろんな料理にアレンジできる

## イチ押し! 万能ごまの素レシピ



※同じくごまが原料のごま油は、オレイン酸やリノール酸などの不飽和脂肪酸が豊富ですが、ミネラル分はほとんど残っていません。

30代女性に必要な摂取量のうち

カルシウム	88mg (216mg)	マグネシウム	28mg (96mg)
カリウム	44mg (666mg)	鉄	0.8mg (3.5mg)
亜鉛	2.6mg (2.6mg)		

材料・作りやすい分量  
すりごま ..... 大さじ6  
いりごま ..... 大さじ2  
みりん ..... 大さじ2  
濃口醤油 ..... 大さじ2

作り方  
① 材料をすべてボウルに入れ、混ぜ合わせる。

プチプチとした食感が楽しいごまですが、種皮がそのままの場合、消化に時間がかかってしまいます。すりごまと炒りごまを組み合わせることでミネラルが効率よく吸収できます。



## 万能ごまの素で! アレンジレシピ



### おてがる★ごま和え

材料・4人分  
お好みの野菜..... 適量  
ごまの素..... 1人分につき小さじ1  
砂糖..... 少々

作り方  
① 食べやすい大きさに切った野菜に、ごまの素と砂糖を少々加えて和え、しばらく置いて味をなじませたら完成。

少し時間を置いて、ごまと野菜をなじませるのがポイントです。

1人分: 栄養価

カルシウム	73mg (216mg)	マグネシウム	16mg (96mg)
カリウム	120mg (666mg)	鉄	0.7mg (3.5mg)
亜鉛	0.3mg (2.6mg)		



### 揚げないごま唐揚げ

材料・4人分  
鶏もも肉..... 1枚  
ごまの素..... 大さじ2  
酒..... 大さじ1

作り方  
① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、ごまの素、酒をもみ込む。  
② 180度に予熱したオーブンで20分程度焼く。  
③ 南瓜など野菜と一緒に焼いても◎

いつものから揚げが、香ばしく、ミネラルも摂れる一品に。

1人分: 栄養価

カルシウム	48mg (216mg)	マグネシウム	28mg (96mg)
カリウム	225mg (666mg)	鉄	0.7mg (3.5mg)
亜鉛	1.4mg (2.6mg)		



### ごまごま焼きおにぎり

材料・4人分  
白米ご飯..... 320g  
ごまの素..... 大さじ2  
シュレッドチーズ..... 25g

作り方  
① 温かいご飯にごまの素を混ぜ込み、おにぎりを作る。(しっかり固めに握るのがコツ)  
② 上にシュレッドチーズを乗せ、トースターで5分程度、焼き色が付くまで焼く。

チーズの塩気と、ごまの風味が美味しい焼きおにぎりです。ごまの素を混ぜ込むだけでもOK!

1人分: 栄養価

カルシウム	91mg (216mg)	マグネシウム	21mg (96mg)
カリウム	50mg (666mg)	鉄	0.5mg (3.5mg)
亜鉛	0.9mg (2.6mg)		

2973 常 南村さんの国産洗いごま(白)  
100g/南村邦行他 [1年]

¥652円 → セール ¥647円 (税込 699円)

喜界島の生産者が農業不使用で育てた希少な国産白ごま。ご家庭で炒ってご利用ください。

原材料 白ごま(喜界島産)



2978 常 山田製油の炒りごま 白  
70g/山田製油 [6ヶ月]

¥180円 → セール ¥175円 (税込 189円)

海外産の胡麻を香り豊かに炒りあげました。

原材料 ごま(グアテマラ、エチオピア、トルコ)



食べ物半分

食べ方半分

食べ方に着目すれば、安心安全な食は決して高くありません。このページでは秋川牧園による安心安全な商品の紹介や、健康を賢く科学した食べ方に着目した生活提案を行っていきます。