

# とうもろこし

栄養三二新聞  
公立甲賀病院  
栄養管理課

## とうもろこしの栄養



主な成分は炭水化物（糖質）ですが、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンEなどのビタミン群、カリウム、マグネシウム等の各種ミネラル、食物繊維をバランスよく含んでいます。

## 注目の効果



### 夏におすすめ！むくみ予防・改善効果

カリウム含有量が多く、同グラムで比較した場合は、キュウリやトマトを上回るカリウムを含むことから、浮腫みの解消や高血圧予防に効果的と言われています。

※腎臓が悪い方はカリウム制限が必要な場合もありますので、医師や管理栄養士にご相談ください

## 減塩レシピ☆コーンと枝豆のかきあげ☆

### ♪材料（4人分）

とうもろこし	1本
枝豆	20鞘
薄力粉	大さじ3杯
卵	1/2個
揚げ油	適量

粒の根本に栄養が沢山あります。包丁で切り離さず手で取る方が栄養を逃しません。



### ♪作り方

- ①コーンをばらし、枝豆と茹でておく
- ②薄力粉と卵を溶いた衣をつけて揚げるとても簡単に出来上がり！！



栄養価（1人分）エネルギー：130kcal、蛋白質：3.8g、食塩：0g！