

Weekly コラム

平成 26 年 10 月 14 日

〒541-0055 大阪府中央区船場中央 2-1

船場センタービル 4 号館 4 階

船場経済倶楽部

Tel 06-6261-8000

(NPO 法人 SKC 企業振興連盟協議会) Fax 06-6261-6539

人の輪・衆智・繁栄

活動方針



当団体は、異なる業種の経営者が相集い、力を合わせ、自らの研鑽と親睦を通じて、斬新な経営感覚と新たな販売促進を創造して、メンバー同士でより健全な事業所とその事業所のイメージアップを図り、地域社会に貢献できる事業所となることを目的とする。

キヌア生活

食欲の秋の到来ですが、最近健康志向の高まりから、白米ではなくも玄米や雑穀米を召し上がる方も多いと思います。雑穀米というと、一般的には黒米・赤米・キビ・アワ・ヒエ・オオムギ・ハトムギなどが白米に混ぜられますが、近年「キヌア」という雑穀が、機能的に豊富であると大いに注目を集めていることはご存知でしょうか。

キヌアの穂は品種によって白、赤、黄色、紫など様々な色をしています。脱穀した種子は白く扁平な円形をしています。国際連合食糧農業機関の集計によると雑穀の中で最も生産が少なく、キビ・アワ・ヒエの約 350 分の 1 程度です。2011 年の年間生産量は約 8 万トンで、ペルーで約 4 万 1 千トン、ボリビアで約 3 万 8 千トンとほぼこの 2 ヶ国で生産されています。3、4 千年前より南米アンデス山脈一帯で栽培されており、インカ文明ではキヌアはトウモロコシと並び貴重な作物とされ、「穀物の母」と称されていました。

キヌアの栄養価は非常にバランスが良く、精白米と比較して低糖質でありながら、たんぱく質は 2 倍、食物繊維は 8 倍、カリウムは 6 倍、カルシウムは 10 倍、マグネシウムは 7 倍、鉄は 8 倍含まれています。また、必須アミノ酸も牛乳に匹敵するほどであるといわれています。その優れた栄養価に注目した NASA が 90 年代に宇宙食として

検討を始め、「1 つの食材が人間にとって必要な全ての栄養素を提供することは不可能だが、キヌアは植物界、動物界において何よりもそれに近いものである」と述べ「21 世紀の主要食」と称したのを皮切りに欧米諸国で健康食品として人気を集めるようになりました。近年では日本でも白米に混ぜて食べられたりと、キヌアが使用された食品が増えてきています。その肝心のキヌアの味ですが、木の実のような味と例えられることが多く、サポニンの含有量により、甘みや苦味は異なります。米に混ぜて食べるのはもちろんのこと、サラダやスープに使われたり、パスタやチョコレートとしても食べられています。

注目すべきことに、昨年はキヌアの持つ潜在能力の期待から国連により「国際キヌア年」と制定されました。今年に入り日本でもメディアで取り上げられる機会も増え、国内での栽培実験も順調に進んでいます。今年キヌアを取り入れた健康的な生活で、様々な実りの秋を存分に享受されてはいかがでしょうか。



記事の内容に関するお問い合わせは事務局までご連絡ください。