

秋田栄養短期大学
移動公開講座 in 比内
とんぶりの栄養

秋田栄養短期大学栄養学科
藤枝 弥生子

とんぶり

- ホウキグサの種子を乾燥させ、ゆでて果皮を除いたものを食用とする。
- 外観、食感がキャビアに似ており「畑のキャビア」と呼ばれている。
- 中国から1000年以上前に薬用植物として伝来。
- 秋田では「とんぶり」、富山では「ほうきん」と呼ばれている。
- ホウキグサの果実は漢方薬として使用されている。

栄養成分(食物繊維)

(g/100g)

	総量
わかめ(素干し、水戻し)	5.8
しいたけ(ゆで)	4.7
糸引き納豆	6.7
ゴボウ(ゆで)	6.1
タケノコ(ゆで)	3.3
とんぶり(ゆで)	7.1

日本食品標準成分表2010より抜粋

栄養成分(食物繊維)

生理作用

1.肥満防止

食事の摂取量を自然に減らすことができる。

2.大腸がんの発生を抑える

3.便秘予防

腸と発がん性物質の接触時間を短縮し
大腸がんの発生を抑えられると考えられる。

栄養成分(食物繊維)

生理作用

4.血糖値の上昇抑制効果

グルコース吸収が緩やかになり、食後の急激な血糖値の上昇を抑制

5.血中コレステロール値の正常化

食事由来のコレステロールの吸収や食後の血中コレステロール値の急上昇を抑制。

栄養成分(ビタミン類)

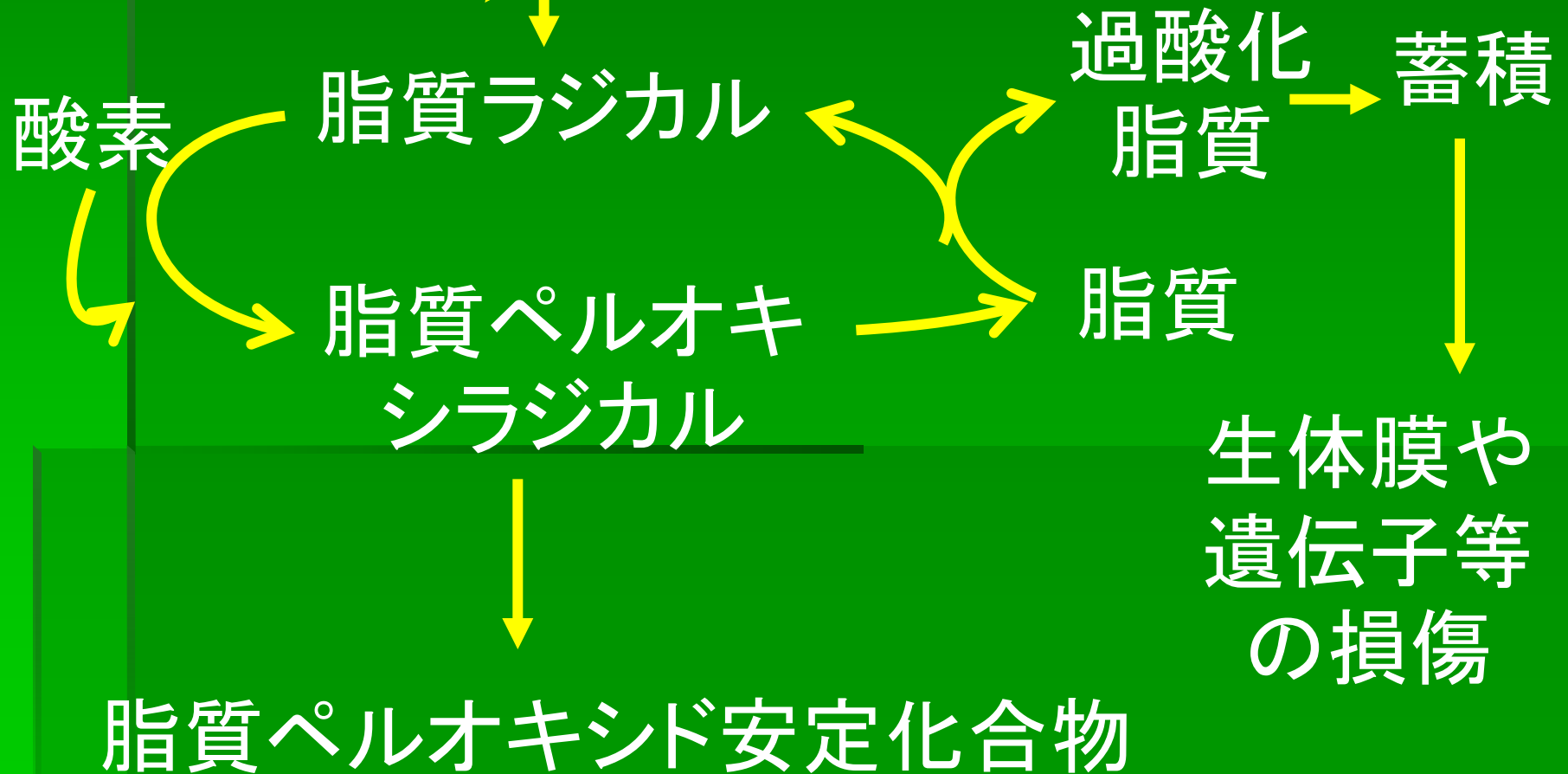
	β - カロテン	α - トコフェ ロール
	$\mu\text{g}/100\text{g}$	$\text{mg}/100\text{g}$
とんぶり (ゆで)	800	4.6

日本食品標準成分表2010より抜粋

これらの栄養成分はビタミンとしての生理
機能だけでなく、**抗酸化機能**を持つ

体内における
酸化障害 脂質
活性酸素

生活習慣病などの発症



とんぶり

- 食物繊維を多くふくむ、かつβ-カロテン、α-トコフェロールなど抗酸化機能を持つ成分も含まれる。
- 食品の形態、味などから様々な料理に使用でき、上記の成分を継続的に摂取しやすい食品である。