

もやしについて

もやしの主な栄養

栄養素	特徴
ビタミン C	抵抗力を強め、コラーゲンの生成、鉄分の吸収をサポート
ビタミン B 群(特に B1・B2・葉酸)	エネルギー代謝や疲労回復をサポート
食物繊維	腸内環境を整える
カリウム	余分な塩分を排出し、むくみ対策に役立つ
アミノ酸	体の材料になるたんぱく質の基

🍌 もやしの健康効果

- ✓ 低カロリーでダイエット向き
100g あたり約 14kcal と超低カロリー。量を増やしても罪悪感がない。
- ✓ 食物繊維で腸内環境を整える
便通改善や血糖値の急上昇を抑える働きが期待できる。
- ✓ むくみ対策
カリウムが余分なナトリウムを排出し、体の水分バランスを整える。
- ✓ 疲労回復をサポート
ビタミン B 群がエネルギー代謝を助け、疲れにくい体づくりに役立つ。
- ✓ コスパ最強の栄養補給
安価なのに必要な栄養がしっかり摂れるのが魅力。

🔍 効果を高める食べ方のコツ

- 加熱しすぎない(ビタミン C が壊れやすい)
- 電子レンジ調理だと栄養が逃げにくい
- たんぱく質と合わせる(卵・肉・豆腐など)と栄養バランスがアップ
- 味噌汁やスープに入れると手軽に栄養補給できる



☆美味しく食べるコツ

茹でる際、少し目を離したりして茹で過ぎてしまった、という方もおられるのでは？
電子レンジで加熱をすると、細かく時間の調整ができますので、好みの食感に上げることができます。

シャキシャキした食感に仕上げたい場合は、1パックのもやしを、500Wなら2分、600Wなら1分40秒加熱してください。

しんなり仕上げたい場合は、500Wなら3分、600Wなら2分40秒加熱して下さい。
レンジ加熱する前に水洗いをしておくと、もやし独特の青臭さが取れます。



レンジで簡単！メニュー♡

〈もやしのナムル〉

材料(4人分)

もやし	1袋
小松菜	200g
人参	50g
(調味料)	
鶏がらスープの素	小さじ 1/2
ゴマ	小さじ 2
ごま油	小さじ 2
醤油	小さじ 1/2
にんにくチューブ	小さじ 1/2



作り方

- ① 小松菜は5cm幅に、人参は千切りにする。
- ② 耐熱容器に、さっと水洗いしたもやしと人参、小松菜を入れ軽くラップをかけて600Wで5分30秒加熱する。
- ③ 火が通ったら耐熱容器に溜まったお湯を捨て、混ぜ合わせた調味料で和える。
- ④ 器に盛りつける