

毎日・1杯の

# 『きな粉』生活

## 『きな粉』ゆえに毎日摂取することに意味がある

きな粉は大豆を丸ごと炒って粉にしたもの。大豆の成分をすべて持ち備えた“優れもの”です。昔から日本人の食生活に慣れ親しんできました。

近年、大豆の生理機能が解明され、さまざまな体に役立つ成分を含み、私たちの健康の維持・増進に大いに役立つことがわかりました。



## 一般に食べ物・食品には 3つの機能がある。

食べ物・食品の機能

### 1. 一次機能（栄養機能）

栄養素が体に対して果たす機能。たんぱく質、炭水化物、脂肪、ビタミン、ミネラルなどの栄養素の機能。

### 2. 二次機能（感覚機能）

食欲を増進させる機能。食べ物の色、味、香り、食感などによっておいしさを感じさせる機能。おいしく食べることで喜びや満足感を味わうことができる。

### 3. 三次機能（生体調節機能）

健康の維持・増進や病気からの回復に役立つ機能。



女子栄養大学  
三浦 理代 名誉教授監修

## きな粉は一次機能から三次機能まで、3つの機能をすべて持ち合わせている。

- (1) きな粉はビタミンC以外の栄養素をすべて含む。また、たんぱく質のグリシニンは良質たんぱく質で、人間の血や肉になりやすい。脂質はリノール酸が多く、良質の油である。
- (2) きな粉の色、味、香りで美味しく食べられる。
- (3) きな粉の三次機能（生体調節機能）が注目される。

## きな粉の 三次機能 (生体調節機能)

- ① イソフラボン・・・骨の成分を維持し、丈夫な骨作りに役立つ。
- ② 大豆オリゴ糖・・・ビフィズス菌を増やし、お腹の調子を整える。
- ③ 大豆たんぱく質・・・コレステロールを低下させ、動脈硬化を予防。
- ④ 大豆ペプチド・・・血圧低下作用が期待される。
- ⑤ 食物繊維・・・便通を整える。

このように、きな粉は毎日摂取することにより、健康の維持・増進に役立つ。

## きな粉を美味しく摂取する方法

きな粉を毎日摂取する方法はいろいろあります。手軽にとれるのはドリンクです。ドリンクも、食品との組み合わせに一工夫して、いろいろなレシピに仕上げ、おいしく飲み続けることが大切です。

また、きな粉入りソースに仕立て、各種料理に使用すると、美味しく食べられるばかりでなく、同時にいろいろな食材のもと栄養素と一緒に摂取することができ、栄養バランスもとれるという、まさに一挙両得です。古くて新しい食材としてのきな粉に注目しましょう。

どんな料理に展開できるか、プロの技をご参考に。



全国きな粉工業会

毎日・1杯の

# 『きな粉』生活



## ●日替わりドリンク きな粉大さじ1杯=6gで栄養計算

### 月 きな粉牛乳

〈材料と分量：1人分〉

きな粉……………大さじ1  
牛乳……………200ml (1カップ)

〈作り方〉

1. グラスにきな粉を入れ、牛乳を少しずつ加え、混ぜ合わせる。

栄養成分 (1杯当たり)

エネルギー:168kcal、たんぱく質:10.2g、脂質:11.61g、炭水化物:11.8g、食物繊維総量:1.1g、糖質:10.7g、ナトリウム:86mg、食塩相当量:0.2g



### 火 きな粉青汁

〈材料と分量：1人分〉

きな粉……………大さじ1  
青汁ドリンク……………  
200ml (市販品1本)

〈作り方〉

1. グラスにきな粉を入れ、青汁ドリンクを少しずつ加え、混ぜ合わせる。

栄養成分 (1杯当たり)

エネルギー:79kcal、たんぱく質:3.4g、脂質:1.5g、炭水化物:12.9g、食物繊維総量:1.4g、糖質:11.5g、ナトリウム:5mg、食塩相当量:0g



レシピ監修  
女子栄養大学  
澤坂 明美 生涯学習講師

### 水 きな粉黒酢ドリンク

〈材料と分量：1人分〉

きな粉……………大さじ1  
黒酢ドリンク……………  
125ml (市販品1本)

〈作り方〉

1. グラスにきな粉を入れ、黒酢ドリンクを少しずつ加え、混ぜ合わせる。

栄養成分 (1杯当たり)

エネルギー:50kcal、たんぱく質:2.3g、脂質:1.5g、炭水化物:7.9g、食物繊維総量:1.1g、糖質:6.8g、ナトリウム:2mg、食塩相当量:0g



### 木 きな粉ヨーグルト

〈材料と分量：1人分〉

きな粉……………大さじ1  
プレーンヨーグルト……………  
100ml

〈作り方〉

1. 器にヨーグルトを入れ、きな粉を入れ、混ぜ合わせる。

栄養成分 (1杯当たり)

エネルギー:8.9g、たんぱく質:5.8g、脂質:4.5g、炭水化物:5.8g、食物繊維総量:1.1g、糖質:4.7g、ナトリウム:4.8mg、食塩相当量:0.1g



### 金 きな粉ココア

〈材料と分量：1人分〉

きな粉……………大さじ1  
ミルクココア……………18g (市販品1本)  
熱湯……………150ml (3/4カップ)

〈作り方〉

1. カップにきな粉とミルクココアを入れ、熱湯を少しずつ加え、混ぜ合わせる。

栄養成分 (1杯当たり)

エネルギー:104kcal、たんぱく質:3.4g、脂質:3.7g、炭水化物:15.4g、食物繊維総量:2.5g、糖質:12.9g、ナトリウム:78mg、食塩相当量:0g



### 土 きな粉味噌汁

〈材料と分量：1人分〉

きな粉……………大さじ1  
即席豚汁(乾燥タイプ)……………1個 (市販品)  
熱湯……………160ml (約3/4カップ)

〈作り方〉

1. お椀にきな粉と即席豚汁を入れ、熱湯を少しずつ加え、混ぜ合わせる。

栄養成分 (1杯当たり)

エネルギー:69kcal、たんぱく質:4.2g、脂質:2.7g、炭水化物:7.4g、食物繊維総量:1.1g、糖質:6.3g、ナトリウム:523mg、食塩相当量:1.3g



### 日 きな粉スムージー

〈材料と分量：1人分〉

きな粉……………大さじ1 小松菜……………60g  
バナナ……………100g (小1本) 牛乳……………150ml (3/4カップ)

〈作り方〉

1. ミキサー又はフードプロセッサー等に一口大にちぎったバナナと3cm長さに切った小松菜を入れ、きな粉も入れる。
2. 牛乳を1/3量入れて攪拌し、残りも加えて混ぜ合わせる。

栄養成分 (1杯当たり)

エネルギー:227kcal、たんぱく質:9.4g、脂質:7.8g、炭水化物:33.2g、食物繊維総量:3.3g、糖質:29.9g、ナトリウム:74mg、食塩相当量:0.2g



~~~~~「アラカルト」でドレッシング、料理、デザートにも~~~~~

## ●ソース類 (バルサミコソース・味噌ソースなどにも)

### 玉ねぎドレッシング

〈材料と分量：作りやすい分量4~6人分〉

きな粉……………大さじ1・1/2 オリーブオイル……………80ml  
玉ねぎ……………50g しょう油……………5ml  
レモン汁……………30ml 塩・こしょう……………各少々

〈作り方〉

1. ミキサー又はフードプロセッサー等に、芯を取りザク切りにした玉ねぎを入れ攪拌し細かくする。
2. きな粉とレモン汁、オリーブオイル、しょう油を入れて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。

栄養成分 (1杯当たり)

エネルギー:135kcal、たんぱく質:0.7g、脂質:13.8g、炭水化物:1.7g、食物繊維総量:0.4g、糖質:1.3g、ナトリウム:58mg、食塩相当量:0g



## ●デザート

### きな粉プリン

〈材料と分量：プリンカップ6~8個分〉

きな粉……………40g キビ砂糖……………50g  
ゼラチン……………8g 牛乳……………160ml  
A 水……………大さじ3 生クリーム……………70ml  
B ほうじ茶葉……………大さじ2~3 黒蜜・白すりごま……………適宜  
熱湯……………450ml

〈作り方〉

1. Aのゼラチンはボールに入れた水に振り入れ、ふやかす。
2. Bのほうじ茶葉をボールに入れ、熱湯を注いでほうじ茶を作る。
3. 鍋にきな粉とキビ砂糖を入れ、2のほうじ茶を茶こし等でこしながら少しずつ加え、溶き混ぜる。
4. 3の鍋を弱火にかけ1~2分煮、1のゼラチンを加え火を止め、よく混ぜて溶かす。
5. 少し冷めたら牛乳と生クリームを加え混ぜる。粗熱が取れたらプリンカップに入れ、冷蔵庫で冷やす。
6. 食べる時に黒蜜をかけ、白すりごまを散らす。

栄養成分 (1個分)

エネルギー:150kcal、たんぱく質:5.5g、脂質:8.3g、炭水化物:141g、食物繊維総量:2.2g、糖質:138.8g、ナトリウム:19mg、食塩相当量:0g



## ●肉料理

肉をフライパンでソテー、又はきな粉と小麦粉を合わせた衣をつけて炒め焼きする。

