

黒糖の栄養

中国学園大学 人間栄養学科

公開講座 (大学祭 2009.10.17・18)



黒糖の主成分は蔗糖。栄養面での働きはご飯やパン、油脂などと同様にエネルギー源として重要です。さらに、黒糖の大きな特徴は、ミネラルやビタミンを多く含むことです。砂糖きびの汁に含まれる天然の栄養分が、そのまま凝縮されています。天然の総合栄養剤ともいえる点が、現代の自然食ブームの中で黒糖の人気を高めているようです。

カルシウムの補給に役立ちます

一般に使われている白砂糖（上白）と黒糖の栄養を比較すると、ミネラル（無機質）、ビタミンの含有量の差が際立ちます。また、わずか1.7%ですが黒糖にはタンパク質も含まれています。ミネラルはカルシウム、リン、鉄、ナトリウム、カリウムなどが含まれ、中でもカルシウムは100g中に240mgと多く、これは牛乳1本（200cc）中の量に匹敵する量です。

ビタミンB1が脳に活力を与えます

ビタミンではB1、B2、ナイアシンなどが黒糖には含まれています。いずれも、体内の生理作用の潤滑油として大切なビタミン。なかでB1は、ブドウ糖のエネルギー代謝の際に必要な欠くべからざるビタミンです。

黒糖と他の甘味料との成分比較

食品名		単位	黒砂糖	和三盆糖	上白糖	グラニュー糖	
廃棄率		%	0	0	0	0	
エネルギー		kcal	354	383	384	387	
		kJ	1481	1602	1607	1619	
水分	g		5.0	0.5	0.8	Tr	
たんぱく質			1.7	0.2	0	0	
脂質			Tr	Tr	0	0	
炭水化物			89.7	98.8	99.2	100	
灰分			3.6	0.5	0	0	
ナトリウム		mg		27	1	1	Tr
カリウム			1100	140	2	Tr	
カルシウム			240	27	1	Tr	
マグネシウム			31	17	Tr	0	
リン			31	13	Tr	0	
鉄			4.7	0.7	Tr	Tr	
亜鉛			0.5	0.2	0	Tr	
銅			0.24	0.07	0.01	0	
A	レチノール		μg	0	0	0	0
	カロチン			0	0	0	0
	レチノール当量	0		0	0	0	
ビタミン	B ₁	mg	0.05	0.01	0	0	
	B ₂		0.07	0.03	0	0	
	ナイアシン		0.8	Tr	0	0	
	B ₆		0.72	0.08	0	0	
	葉酸		μg	10	2	0	0
C	パントテン酸	mg	1.38	0.37	0	0	
	C		0	0	0	0	

健康お菓子

～黒糖蒸しパン～



☆この蒸しパンの上にさつまいもがのっています！！

材料（6個分）

●黒糖	50g
●薄力粉	150g
●ベーキングパウダー	小さじ1
●低脂肪牛乳	150ml
●サラダ油	小さじ1
●さつまいも	18g

作り方

1. 薄力粉・ベーキングパウダーは一緒にふるっておく。
2. ボウルに**1**と黒糖を入れて泡だて器で均等になるように混ぜる。
3. **2**の中に低脂肪牛乳を入れてヘラで混ぜ、サラダ油を入れてさらに混ぜる。
*あまり混ぜすぎずさっくりときるように混ぜる。
4. さつまいもは皮をむき、0.5cmかくのさいの目切りにする。
5. アルミ容器に**3**の生地を8分目まで入れる。**4**のサツマイモをのせる。
6. 蒸し器に入れてふたをし、強火で15分蒸したらできあがり。