

# スマイルニュース 8



## トウモロコシ

「トウモロコシの粒の数は必ず偶数」って本当？

トウモロコシの粒はもともと雌花で、花は必ず2つ1組で咲く特性があり、それらが粒となるため必ず偶数になります。



### 栄養

とうもろこしは、米、麦に並ぶ世界三大穀物です。野菜の中では高カロリーで、エネルギーの補給源となります。胚芽部分にはビタミンB群を豊富に含み、ビタミンEやカリウム、カルシウム、マグネシウムなどをバランスよく含む栄養価の高い野菜です。また粒の皮は、セルロースという不溶性の食物繊維でできています。



### 選び方

皮付きの場合、皮は緑が濃く、先端のひげは褐色あるいは黒褐色のものが完熟しています。また、ひげは1本1本粒とつながっているため、ひげが多いものほど粒が多いものにあたります。実が先までぎっしりと詰まっておりますき間のないもの、粒が大きくふっくらしていてそろっているものが良品です。また、茎の切り口が白いものが糖度も高くおいしいです。



### 保存方法

収穫後急速に栄養価が落ちますので、買ったその日のうちに食べることをおすすめします。保存する場合は、皮付きのままラップで包み野菜室へ。すぐに食べない場合はゆでてからラップで包み冷蔵庫に入れれば2-3日は保存可能です。冷凍保存する場合は、かためにゆでたものを包丁で実を外して密閉袋に入れて保存し、炒め物などに活用すると便利です。



診 月～金・土：8:00～13:00/14:00～17:30  
水曜の午後は14:30～  
休 日・木・祝：祝日のある週の木曜は診療

tel 089・931・5551

一般歯科 / むし歯予防  
歯周病治療 / 口臭治療  
親知らずの抜歯  
こどもの矯正  
いびき治療 / インプラント

その他、お口に関する  
お困りごと



### EVENT

8/2～8/31  
くちびる甲子園開催!!



### SNS

丸尾歯科とつながろう!

### ホームページ

当院の基本情報や治療、料金などのご案内。  
WEB予約、TEL予約もスマホから簡単に行えます。

<http://maruo-dentalclinic.jp/>

### LINE

イベントやクーポンなど  
お得な情報をお届けします!

LINE@ お友だち登録で  
プレゼント進呈!

友だち  
募集中!



←FORROW ME