



## 今月のテーマ「里芋」

里芋の旬は、品種によって少し違いますが、9月～11月になります。収穫は、9月～3月まで続き、貯蔵性が高いため、年中流通しています。

里芋の主成分は、でんぷんですが、他のいも類と比較してとくに多いのが**カリウム**の含有量です。また、水分が多いので、他の芋類に比べてエネルギーが低く、さつまいもや山芋の半分以下です。

里芋独特のぬめり成分には**ガラクトサン**と**ムチン**という**2つの成分**が含まれています。

**ガラクトサン**は、脳細胞を活性化させ、脳の老化を防いでくれたり、免疫力を高める効果があります。生活習慣病の予防や風邪予防にもつながります。

**ムチン**は、胃の粘膜を保護したり、弱った胃腸自体も改善します。他には、ドライアイの予防や、肝臓・腎臓機能の向上にも効果があります。

他にもこんな効果が！！

**美肌維持に**・・・抗酸化力・血流をサポートするビタミンEや、肌荒れ予防に役立つビタミンB6を含んでいます。

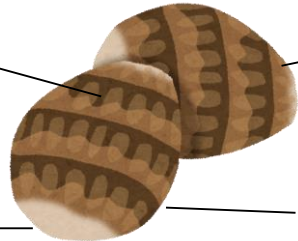
**むくみ改善・便秘予防に**・・・**カリウムの含有量が多い**(ジャガイモの1.5倍、きゅうりの2.5倍以上)ため、余分な塩分や水分を排出してくれます。そのため、むくみ緩和や高血圧気味の人にもお勧めです。ムチンとカリウムが相乗することで、毒素の排出を促す働きが期待できます。

※里芋の効能の大部分はぬめり成分の中に存在するため、調理の際はぬめりになるべく残して使うことが大切です。

### ☆選び方

臭いも、チェック。  
カビ臭いものは避ける。

おしり部分が、  
ふかふかしている  
ものを選ぶ。



ふっくらと丸みがあるものを選ぶ。赤い斑点や変色がないか確認。

持った時に、ずっしりと重みがあるもの。  
(軽く柔らかいものは×)

### ☆保存方法

乾燥に弱いので新聞紙に包み、常温(10℃～20℃前後)の冷暗所に保存します。10℃以下もしくは25℃以上になるような場所では、低温・高温障害を起こし、早く痛んでしまうので避けましょう。

### 里芋のマヨサラダ

#### 【材料 4人分】

- ・ロースハム 4枚
- ・里芋 4個
- ・ゆで卵 1個
- ・きゅうり 1/2
- ☆コーン 大さじ2
- ☆マヨネーズ 大さじ1
- ☆めんつゆ 小さじ1
- ☆塩 少々

- ①里芋は皮をむき、一口大に切って、柔らかくなるまで茹でる。
- ②ロースハムは千切りにし、きゅうりは小口切りにする。ゆで卵は、フォーク等で、細かくつぶす。
- ③ボウルに、①と②と☆すべての材料をいれて、里芋を軽くつぶして混ぜて完成。

### 里芋の揚げ団子

#### 【材料 約15個分】

- ・里芋 8個
- ・小麦粉 大さじ1
- ・片栗粉 大さじ1
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ☆しょうゆ 大さじ3
- ☆みりん 大さじ3
- ☆砂糖 大さじ1
- ☆水 1/4カップ

- ①里芋は皮をむき、鍋に水をいれて茹でる。
  - ②ボウルに、①の里芋・小麦粉・片栗粉・塩・こしょうをいれて混ぜる。手のひらで丸くし、10～15個くらい団子を作る。
  - ③180℃の油で、②の里芋をカラッとさせるまで揚げる。
  - ④☆の調味料を混ぜ合わせて、小鍋にいれ沸騰寸前まで温める。(つけダレになります)
  - ⑤③の里芋をお皿にいれ、つけダレをかけて完成。
- ♪お好みで大根おろしやネギをかけても♪



### ☆里芋の皮をむく時、手が痒くなったりしませんか？

土がついたままの里芋をサッと洗って、水から15分くらい茹でてから冷やすと、手が痒くならず簡単にむけます。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。  
◎栄養相談を実施しております。(予約制)  
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。  
㈱リライアンス コスモ薬局グループ 担当栄養士：上竹