



今回のテーマ 『山芋』

山芋とはヤマ/イモ科に属する芋類の総称です。おもに円筒形の「長芋」、球形の「大和芋」、扁平な「いちょういも」さらに自然薯などもまとめて山芋と呼びます。生のまま切って食べれば「シャキシャキ」、加熱すれば「ホクホク」、すりおろせば「ネバナネバ」と調理方法によって様々な食感を楽しめます。



【山芋に含まれる主な栄養と効能】

●カリウム●

ナトリウムの排泄を促し、細胞内の浸透圧を調整する働きがあるため、高血圧の予防やむくみの解消の効果があるとされています。

●ビタミンB1●

ビタミンB1が不足すると、倦怠感やむくみ、食欲がなくなったりと夏バテのような症状が現れます。

●ビタミンB6●

たんぱく質や脂質の代謝に関与し、皮ふや粘膜の健康を維持する働きがあります。不足すると皮膚炎や動脈硬化、食欲不振のリスクが高まります。

●ビタミンC●

抗酸化作用やコラーゲンの生成・保持の働きに関与し、美容やストレス軽減に効果が期待されている栄養素です。水に溶けやすく、熱に弱い性質があるため、とろろやサラダなど生での摂取がおすすめです。

●食物繊維●

腸の運動を促進させたり、腸内の老廃物を吸着して排出するなど、便秘の改善に働きかけます。また栄養素の吸収速度を緩やかにする働きもあり、糖尿病や肥満などの生活習慣病予防の面でも期待されています。

●アミラーゼ●

アミラーゼ(ジアスターゼ)は消化酵素の一種であり、デンプンの一部を分解します。胃もたれや胸やけの予防・解消が期待されます。



山芋のガレット

【材料(2人分)】

材料	分量
山芋	250g
ベーコン	2枚(40g)
(A)粉チーズ	小さじ2
(A)片栗粉	小さじ1
(A)顆粒コンソメ	小さじ1
ごま油	大さじ1
みじん切りパセリ	適量

【作り方】

- ①山芋は皮をむき、5cmの長さに細切りにする。ベーコンも細切りにする。
- ②ボウルに①の山芋・ベーコン、(A)を入れて混ぜる。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を丸く広げて中火で焼く。
- ④全体が固まり、まわりがカリっとしてきたら、裏返し、同様に焼く。
- ⑤器に盛り、お好みでパセリを散らす。

とろろのかきたま汁

【材料(2人分)】

材料	分量
山芋	100g
にんじん	2cm
卵	1個
(A)水	1と1/2カップ
(A)顆粒だし	小さじ2/3
(B)片栗粉	大さじ1/2
(B)水	大さじ1/2
しょうゆ	適量
みつば	適量
梅干し	2個

【作り方】

- ①山芋は皮をむき、すりおろす。卵は溶きほぐす。にんじんは5mm幅に輪切りにし、花型に抜く。みつばは3cmの長さに切る。梅干しは種を除く。
- ②鍋に(A)と①のにんじんを入れて煮立て、(B)の水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ③②に①の卵を糸状にたらし入れ、ふわっと卵が浮き上がってきたら①の山芋を加え、しょうゆで味を整える。
- ④器によそい、①のみつばと梅干しを盛り付ける。

◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

- ◎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。
- ◎食通信はホームページにも掲載しております。(QRコードからログイン可)
㈱リライアンス コスモ薬局グループ 担当栄養士:河野

