

里芋

12月 栄養だより

里芋は、別名「タロイモ」と呼ばれ、親いもを中心として、その周囲に子いもや孫いもと呼ばれる小さい芋がたくさん増えて育っていくことから、子孫繁栄を願う縁起の良い食べ物として親しまれています。

栄養素・効能

里芋の主成分は、でんぷんです。

浮腫みの解消や高血圧予防に働きかけるカリウムや、腸内の環境を整え、便秘解消に有効な食物繊維、疲労を回復させるビタミンB1も多く含まれています。

里芋のヌルヌルした粘性物質はガラクトンやムチンという成分です。

ガラクトンは炭水化物とたんぱく質の複合体で、血中脂質を減らして動脈硬化を防ぎ、優れた効果を持っています。

また、脳細胞を活性化させ、老化防止にもなり免疫力も高めます。

ムチンは、体内に入ると、唾液腺を刺激して消化を助け、肝臓や腎臓を丈夫に保ちます。

里芋ときのこの炊き込みごはん

【材料】(4人分)	【作り方】
米…2合 里芋…200g 舞茸…100g 醤油…大さじ1 塩…小さじ1/3 出汁…約400cc	1、里芋は皮むき、1~2cm角に切る。舞茸は、手でほぐす。 2、米はといで水気をきる。 炊飯器に入れて2合の目盛りまで調味料と出汁を入れ、上に具をのせて炊く。

里芋はほくほくした食感が美味しく、煮物や揚げ物、蒸して裏ごしなど様々な食べ方がある食材。加熱すると柔らかくなるため、小さい子供から年配の方まで幅広く食べやすい食材でもあります。

様々な調理法があって、しかも体に嬉しい里芋を定番料理に加えてみませんか？