

栄養課だより

2024 秋号
Vol.36

～行事食紹介～

9月



11月



10月



～季節の食材紹介～

里芋



食物繊維

里芋特有のネバネバには、水溶性食物繊維である「ガラクトン」と「グルコマンナン」が含まれています。

水溶性食物繊維は食後の血糖上昇を緩やかにする作用がある他に、食欲を抑えたりコレステロールの吸収を抑える効果が期待できます。

また里芋には不溶性食物繊維も含まれているため、便の量を増やして便通をよくする効果もあります。

銅

銅は里芋に最も多い栄養素。貧血や骨粗鬆症を防ぐ働きがあります。

また風邪などの感染症から身体を守ったり老化や動脈硬化の予防、健康的な髪の毛や弾力のある肌をつくる働きがあります。

亜鉛のサプリメントを飲む方は銅や鉄の吸収が妨げられるため不足がちです。

里芋の他ナッツ類や大豆製品など銅の多い食べ物を意識して取りましょう！

カリウム

里芋のカリウム量はじゃがいもやさつまいも等ほかの芋類と比較して最も多く含まれているのが特徴です。

カリウムは余分な塩分と一緒に水分を排出してくれるため、むくみの解消に効果的と言われています。また、血圧を下げる効果もあるため血圧が気になる方にもオススメです。

その他にも心臓を正常に動かす働きや筋肉をスムーズに動かす働きがあります。

里芋の煮っ転がし



- 材料 ・里芋 7～8個（500g） ★砂糖…大さじ1
★醤油…大さじ2 ★みりん…大さじ2
★和風顆粒だし…小さじ1/3 ★水…200cc

作り方

- ①皮をむいた里芋と★を鍋に入れ、中火にかけて煮立たせる。
- ②弱火にしふたを15分煮る。
（ときどき鍋をゆすって里芋をころがす）
- ③里芋に竹串がスッと通るまで煮て完成♪

簡単皮むき方法

- ①里芋を綺麗に洗い、ぐるっと一周切り込みを入れる。
- ②耐熱皿に入れ水を少量加えふんわりラップをする。
- ③電子レンジ600Wで2～3分加熱する。

ぬめりをとる方法

皮をむいた里芋に塩を振ってよく揉み込こんで洗い流してからたっぷりの水で3～4分茹で、水で洗い流す。

