



栄養満点!  
美味しさUP!

## 旬の食材 健康知識



今月の  
テーマ

## じゃがいも



### 選び方のツボ

- 面にシワがなく、全体がふっくらとハリのあるもの。
- 皮が緑色に変色していたり、芽が出ているものは避けましょう。

### 食べ方のポイント

- じゃがいもの種類は、ほくほくした粉質（男爵、きたあかりなど）と煮崩れしにくい粘質（メイクイーン、とうやなど）に分類されるため、メニューで使い分けましょう。
- **ビタミンE**が豊富な**サラダ油**と一緒に調理すると、**ビタミンC**の効果が高まります。

じゃがいもの栄養素の中でも特に豊富なのが、**カリウム**と**ビタミンC**です。カリウムは**高血圧を予防**したり、利尿作用によって**むくみの予防**にも有効です。また、**ビタミンC**は**筋肉・血管・皮膚・骨の強化**、シミ・そばかすのもとになる**メラニン色素の生成の予防**、**ストレスに対する抵抗カアップ**に役立ちます。また、じゃがいもに含まれる**ビタミンC**は**デンプン質**に含まれているため、加熱しても損なわれにくいのが特長です。

ほかにも、ポリフェノール的一种である**クロゲン酸**が含まれており、**ビタミンC**と同様に**老化防止**や**美肌効果**が期待できます。

### 豆知識&こぼれ話

世界中で**2000種**を超えるじゃがいもですが、日本産でも多くの種があります。中でも皮の色が赤い「**レッドムーン**」、皮が黒っぽい「**シャドークイーン**」、中が黄色の「**インカノめざめ**」など、見た目が珍しいものも増えています。



食べて元気!  
歯とお口の

## 健康応援レシピ

### ビタミンB群で口内炎を解消! 玄米ジャンバラヤ

栄養価  
(1人分)

- エネルギー…628kcal
- 塩分…1.5g

#### 材料(2人分)

玄米	1合
鶏もも肉	100g
ウインナーソーセージ	3本
にんにく	1かけ
玉ねぎ	1/4個
セロリ	1/2本
トマト・赤パプリカ	1/2個
ピーマン	2個
オリーブオイル	大さじ2
水	200cc
クミンパウダー	小さじ1
チリパウダー	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

#### 作り方

- 1 玄米は洗ってザルにあげておく。鶏もも肉は1cm角に切る。ウインナーソーセージは薄切りにする。にんにく・玉ねぎ・セロリは粗みじん切りにする。トマト・赤パプリカ・ピーマンは1~2cm角に切る。
- 2 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて中火にかけ、にんにくの香りが立ったら、玉ねぎ・鶏もも肉・ウインナーソーセージを加えて炒める。火が通ったら玄米・セロリ・トマト・aを加えて混ぜ、火を強める。
- 3 煮立ったら弱火~中火にし、赤パプリカとピーマンをのせてふたをし、ふきこぼれないように火加減しながら30分ほど蒸し焼きにする。玄米に火が通ったら火を止めて皿に盛る。

#### ワンポイント

口内炎の予防・改善には、代謝に役立つ**ビタミンB群**をきちんと摂取しましょう。玄米には精白米にはない**胚芽**があるため、**ビタミンB<sub>1</sub>**が摂取できます。また、鶏もも肉や豚肉を原料とするウインナーソーセージにも**ビタミンB群**が含まれています。

なお、もしスパイス類がない時は、カレー粉で代用もできますよ。