



栄養満点！ 美味しさUP！ 旬の食材 健康知識

山芋じょうきょうそうは滋養強壮に優れた食材であることから「山ウナギ」とも呼ばれています。山芋と一口に言っても種類はさまざまで、水分が多く粘りが少ない「長芋」、粘りが強い「大和芋」、アクが少なく生食向きの「いちちょう芋」などがあります。

皮をむくと出てくるヌルヌルした成分は**ムチン**と呼ばれ、体に良い成分として注目されています。ムチンは**コレステロール**や**糖分**が腸で吸収されるのを防いだり、**肝臓**や**腎臓**の機能を高めたり、細胞を活性化させるため**老化防止**にも役立ちます。また、**アミラーゼ**や**ジアスターゼ**といった消化酵素も豊富なため、消化吸収や胃腸の働きを助ける効果もあります。



今月の
テーマ

やま

山

いも

芋



選び方のツボ

- 見た目以上にずっしりと**重みがある**もの。
- 皮に**ハリ**があり、**傷がついていない**もの。

食べ方のポイント

- 消化酵素は加熱すると働きが悪くなるため、生で食べるほうがおすすめです。
- 山芋の変色を防ぐには、皮をむいたら早めに酢水すゑに漬けるか、熱湯にさっとくぐらせましょう。

豆知識 & こぼれ話

山芋の皮をむいて手がかゆくなった時は、酢水で洗い流すとかゆみが治まります。また、山芋は冷凍保存も可能です。すり下ろしたものをジッパー付きの保存袋や製氷皿に流し込み、冷凍庫に保管しましょう。解凍の際は冷蔵庫の中で自然解凍させ、そのままご飯やお蕎麦にかけたりお好み焼きの生地に入れて活用しましょう。



食べて元気！
歯とお口の

健康応援レシピ

カルシウムで丈夫な歯を作る 牡蠣かきのおろし和え

栄養価
(1人分) ● エネルギー…57kcal
● 塩分…1.2g

材料(2人分)

牡蠣 …………… 4～6個(140g)
大根 …………… 140g
ポン酢しょうゆ・万能ねぎ・みょうが
……………各適量少々



作り方

- 1 牡蠣は湯通しして水気を切る。
- 2 大根はすりおろす。万能ねぎ・みょうがは小口切りにする。
- 3 器に2/3量の大根おろしを敷き、その上に牡蠣をのせる。さらに残りの大根おろし・万能ねぎ・みょうがをのせ、ポン酢しょうゆをかける。

ワンポイント

牡蠣は免疫力を高める**亜鉛**や、血液を作る**鉄**などのミネラルが豊富な食品です。また、お口の健康づくりに役立つ**カルシウム**も多く含まれていますので、旬の時期はぜひ積極的に摂りましょう。

