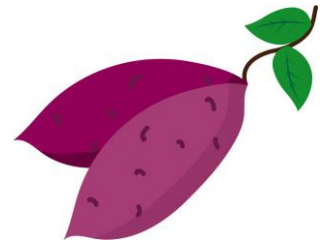




# 「お芋」って太る？



実り豊かな秋は、旬の美味しいものがいっぱいです♪  
 各地で焼き芋会、芋煮会などのイベントも行われます。  
 一方で「いも類＝太る」というイメージで、敬遠しがちな方もおられるのでは？  
 本当にいも類は太るのでしょうか？

まずは、いも類 100g に含まれる栄養成分は、次の通りです。

成分	さつま芋	じゃが芋	里芋	長芋	ごはん (参考)	人参 (参考)
エネルギー (kcal)	134	76	58	65	168	36
たんぱく質 (g)	1.2	1.6	1.5	2.2	2.5	0.8
炭水化物 (g)	31.9	17.6	13.1	13.9	37.1	8.7
食物繊維 (g)	2.2	1.3	2.3	1.0	0.3	2.4
カリウム (mg)	480	410	640	430	29	270
ビタミン C (mg)	29	35	6	6	(0)	6

参考：日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）

## ▼いも類全般の栄養的特徴

- \*炭水化物が多く、カロリーが高い …世界にはいも類を主食にしている民族もある
- \*食物繊維が多い …血糖値の上昇抑制、血中コレステロールの改善、便通の改善
- \*カリウムが多い …余分な塩分を排出
- \*ビタミンCが多い …でんぷんに守られて加熱しても壊れにくい

いも類は、でんぷんなどの炭水化物を多く含みます。ですから、特にさつま芋はご飯と同じくらいのカロリーを持ち、エネルギー源となります。けれども、ごはんと違うところは、食物繊維、カリウム、ビタミンCなどのビタミン類がとて多く、野菜と似た働きを持つことです。

ごはん野菜のいいところを併せ持つ、栄養バランスのよいヘルシーな食べ物といえます。

体に良い、いも類の栄養成分

### ●さつまいも

さつまいもの特徴的な成分として挙げられるのが「ヤラピン」と呼ばれるものです。さつまいもを切ると、皮に近い断面から白い液体が出てきませんか？この液体の正体がヤラピンで、腸の蠕動（ぜんどう）運動を促進し、便を軟らかくする作用をもつ成分です。昔から緩下剤としての効果があることが知られています。また、このヤラピンは熱に強いといった特徴をもつため、煮ても焼いても揚げても、様々な調理方法に対応できるといったよさもあります。ヤラピンと食物繊維の相乗効果で、便秘の改善に役立ちます。

皮には、紫色の色素成分アントシアニンや、ポリフェノールの一種であるクロロゲン酸など、抗酸化成分も含まれているため、ストレスや紫外線、喫煙などが原因となった体のダメージを抑えたい、エイジングケアをしっかりしたいという方には、美容食として皮ごと食べて欲しい、優秀な美肌食材です。ヤラピンも皮の近くに一番含まれています！

とても魅力的なさつまいもなのですが、天ぷら・大学芋・スイートポテトなどにすると高カロリーになります。調理方法次第では「太る芋」になってしまいますから、食べ過ぎには注意ですね。

### ●じゃが芋

ジャガイモには意外と「ビタミンC」がたくさん含まれています。その量はホウレンソウやミカンと同じ位です。しかも、ジャガイモの中のビタミンCは、でんぷんに守られて加熱しても壊れにくいのが特徴です。ビタミンCの働きは風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。ポテトサラダやフライドポテトのように、油を多く使った調理法にすると高カロリーになります。

### ●里芋

里芋独特のぬめりは、「ガラクトン」と「ムチン」という成分によるものです。ガラクトンは免疫力を高め、ムチンは胃腸を保護し消化吸収を促進します。

里芋は、比較的カロリーの低い芋で、食物繊維・カリウムはいも類の中で一番多く含むのでダイエットや生活習慣病予防にお勧めの食材です。が、皮をむくのが大変で敬遠されがちです。頭とおしりを厚めに落として、そこを持つと滑りにくくなり、むきやすくなります。

### ●長芋

いも類の中では生で食べられる長芋は、でんぷんを分解する酵素である「アミラーゼ」が豊富に含まれ、消化促進作用が抜群です。別名『山のウナギ』とも呼ばれ、消化の良いスタミナ食です。中国では漢方薬として、体調不良や病気にならないための食事・生活習慣（＝養生）のひとつとして長芋が用いられます。

このように、「お芋」はからだに良い栄養成分が多いのに、カロリーが高いから、糖質が多いから…と控えるのはもったいない話です。ごはんやパンなどと同様、食べ過ぎたり、調理法によっては太りやすい食材ですが、適量（約100g＝卵2個分ほど）であれば、むしろ太らない体質作りに貢献するヘルシー食品です。「お芋」料理の幅は広いので、日々の食卓が豊かにもなります。今が旬の「お芋」、いろいろなお料理で美味しくいただきましょう♪ 大畑

## 「土鍋」でご飯を炊くとおいしい！

土鍋でご飯を炊いたり、料理を作ると“おいしい”というのは、よく耳にします。

実際、金属製の鍋でぐつぐつ煮込んだおでんと、土鍋でつくったおでん…、土鍋の方がおいしいと感じられるのではないのでしょうか？

土鍋でご飯を炊くとおいしいのは、科学的にも証明されているそうです。

### ① 甘味や旨みが引き出される（熱伝導性が低い）

粘土でつくられる土鍋は、熱がゆっくり伝わる（温まりにくく、冷めにくい）性質をもちます。お米は加熱によって甘みが増しますが、これはでんぷんが酵素の働きによって糖に分解されるため、酵素が働きやすい温度帯は40～60℃です。土鍋で調理すると、その酵素が働きやすい温度帯をゆっくりと時間をかけて通るため、より甘味、旨みが増します。

### ② ふっくらと仕上がる（遠赤外線効果）

土鍋から放出される遠赤外線は、物質の表面だけではなく、奥深く浸透する特殊な性質を持っています。このため、お米の外側・内側ともに均一に熱が行き渡り、お米全体がムラなくふっくら炊きあがります。

さっそく炊いてみましょう！

#### 「土鍋ごはん」の材料（3合分）

- 米 … 3合
- 水 … 650cc（米の容量の1.2倍）

#### 作り方

##### ① 米を洗う・水につける

お米は洗った後ザルにあげ、水気を切ったら土鍋に入れて、水に浸します。夏なら30分、冬は1時間を目安に水に浸けておきます。

##### ② 米を炊く

土鍋に蓋をして中火にかけ、10分かけて沸騰させます。沸騰（蒸気が勢いよく出る）したら弱火にして12分加熱し、火を止めて10～15分蒸らします。蓋をとって、全体をほぐします。（土鍋の厚さや形、炊く米の分量によって加熱時間や火加減は多少変わりますが、火にかけている時間は20～25分が目安になります）



白いごはんだけでなく、土鍋で炊いた季節の炊き込みごはんもおススメです！

調味料は、米2合に対して、醤油大さじ2と酒大さじ2。醤油と酒の分量分（60cc）、水分量を減らします。具材は、きのこ、ごぼう、人参、鶏肉など約200g。米の上のにのせて上記と同様に炊き上げます。鍋のまま食卓に出すとスペシャル感も演出できますヨ♪

七輪で焼いた秋刀魚がとても美味しいのと同じように、土鍋も遠赤外線効果がお料理をおいしく仕上げてくれるんですね。土鍋といえば、鍋料理のときしか使いませんでした。が、ご飯を炊いたり、煮物や蒸し物にも使って、秋のお料理を楽しみたいと思います♪ 大畑

# ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

## ◆栄養士・管理栄養士（フルタイム） 調理スタッフ（パート）募集！！

(有)食のコンサルタントブーケは、“街の中の栄養士”として、健康で幸せな生活を送るための食生活サポートをしている開業栄養士の会社です。

### ▽栄養士・管理栄養士(フルタイム)

業務内容：ヘルシー弁当・オードブルの調理  
献立・発注などの給食管理業務  
食生活相談などのソサライ外業務

勤務時間：7：00～16：15（休憩 75分）

休日：日曜日を含む年間休日 105日

### ▽調理スタッフ(パート)

週 2～5日、時間など応相談

詳しくは (有)食のコンサルタントブーケへお問い合わせ  
주세요。 ⇒ TEL076-421-6778

## 野菜たっぷり

おいしく食べて健康づくり

### ～ブーケの日替わり宅配弁当～

●低カロリー ●減塩

・薄味でも美味しいお弁当

●手づくり

・おうちで食べるごはんをお届けします

私たちブーケは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病でお困りの方に、お弁当を通してお役にたきたいと考えています。料金など詳細は、ブーケまでお問い合わせください♡

## 厨房からブーケレシピ その192♪

## ★えのきと蓮根の甘酢★

<材料> 2人分

蓮根 小1/2節(約80g)

えのきたけ 1/4袋(約25g)

A { 酢 小さじ2  
砂糖 小さじ1/3  
塩 小さじ1/5

<作り方>

① 蓮根は薄いイチョウ切りにして酢水に浸ける

② えのきたけは1/3長さに切ってほぐす

③ ①、②を茹でる

④ 水気を切った③を合わせたAで和えて完成♪

“シャキシャキ、くにゅくにゅ”食感がクセになります^^

秋目

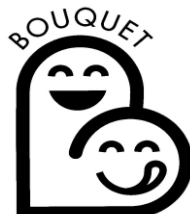
## <栄養士秋目のゆったりコラム>

先日、高岡市の山町ヴァレーで高岡銅器の着色体験をしました。コースターの表面に糠味噌を塗る、バーナーであぶる、アンモニアにかざす・・・工程を進めるうちに、みるみる模様が変わってゆき、まるで魔法のようでした。完成したコースターは世界に1枚だけのもの・・・なんだかロマンチックな気分です。所要時間は30分。みなさんも気軽に体験してみたいはいかがでしょうか。自分だけのコースターでいつもの食卓が一層楽しくなりますよ^^

秋目

フード&風土は、ホームページでも  
ご覧いただけます

URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日