

# アップル すこやか通信

## 山芋

10月から1月が旬の山芋は、イモの形により円筒形の「ながいも」、扁平形の「いちょういも」、球形の「やまといも」の3つに大別されます。

山芋を触ると手がかゆくなることがあります。これはあく成分の「シュウ酸カルシウム」によるものです。シュウ酸カルシウムは針状結晶であるため、皮膚の表面を刺激し、かゆみを生じます。調理前に酢水に漬ける、加熱することで、かゆみを抑えることができます。



### 山芋の栄養素

#### ムチン

ネバネバの成分。胃の粘膜を保護。消化促進作用。

#### 食物繊維

血糖値の上昇抑制、コレステロールの吸収抑制、整腸作用。

#### アミラーゼ

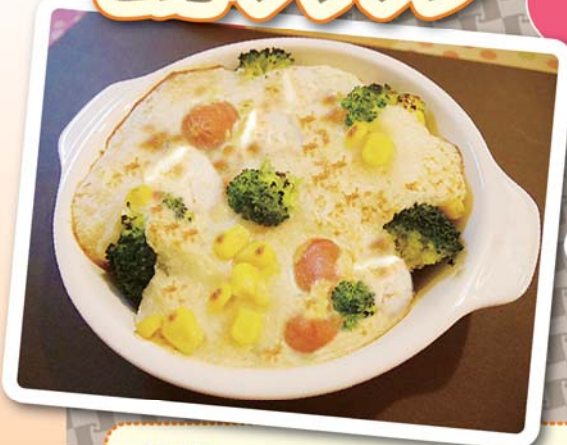
デンプンの分解酵素。消化を助け胃の働きを良くする。



スポーツの秋。  
山芋をとり入れた  
レシピで  
体調を整えよう。

ホワイトソースの代わりに、  
ながいもを使ったヘルシーグラタン！

### 山芋グラタン



コーン入りのやさしい味で、  
お子様にもオススメ。  
中の具材を変えたり、  
お好みでチーズをかけても美味しい。



#### 栄養価 (1人分)

エネルギー：359 kcal  
たんぱく質：16.1 g  
脂 質：19.2 g  
塩 分：1.5 g

#### 材料 (2人分)

ながいも ..... 200 g  
めんつゆ (ストレート) ... 大さじ1  
マヨネーズ ..... 大さじ1  
絹ごし豆腐 ..... 150 g  
コーン缶 ..... 130 g (固形量)  
ブロッコリー ..... 150 g (小1株)  
ウィンナー ..... 80 g (4本)

#### 作り方

- ① ながいもはすりおろし、めんつゆ・マヨネーズと合わせる。
- ② 豆腐は水切りをし、一口大に切る。ブロッコリーは小房に分け、下茹でをする。コーン缶は缶汁をきり、ウィンナーは輪切りにする。
- ③ グラタン皿に②の具材を並べ、①をかけ、220度のオーブンで15～20分焼く。こんがり焼き色がついたら、できあがり。