



お正月の2日、あるいは3日にとろろを食べる「三日とろろ」という風習を知っていますか？東北や北関東を中心に行われてきた風習であり、とろろの長く伸びる様子から縁起が良いと考えられ、「長生きできますように」という願いを込めて食べられてきました。また、おせち料理で疲れた胃腸を癒す役割があったともされています。そこで今回はとろろの材料である「山芋」についてお話しします。



山芋の種類

「山芋」という品種はなく、長芋、大和芋、自然薯などの「ヤマノイモ科」に属する芋類を総称して山芋と呼んでいます。大きな違いは粘りの強さです。

粘りの強さ 長芋 < 大和芋 < 自然薯



含有量は異なりますが、含まれる栄養素はほぼ同じです。



山芋の栄養素と効果

胃腸薬

消化を助ける ジアスターゼ

整腸剤にも使用される成分ででんぷんの消化を助ける働きがあります。胃酸を中和する働きもあり、胸やけや胃もたれの改善に役立ちます。



ナトリウムを排出する カリウム

体内の余分なナトリウムの排出を促し、高血圧の改善に役立ちます。体内のナトリウムと水分のバランスが崩れることで起こるむくみの改善にも効果的です。



体内で吸収されずに働く 食物繊維

腸内の善玉菌を増やして腸内環境を改善する、満腹感を維持して食べ過ぎを防止する、血糖値の急上昇を抑える、コレステロールの吸収を抑えるなどの働きがあります。



ジアスターゼは熱に弱いという特徴をもつため生食がおすすめです。

いも類の主成分であるでんぷんは加熱しないと消化しにくいので、いも類は加熱調理が基本ですが、山芋はジアスターゼが多く含まれているので生食が可能になっています。

この他にもエネルギー源となる炭水化物、代謝機能を支えるビタミンB群やビタミンCなどが含まれます。

* 血糖値が高い方や腎機能が低下している方など、疾患がある方は注意しましょう。

詳しくは医師や管理栄養士などにご相談ください。

https://vegetable.alic.go.jp/yasaijoho/yasai/0611_yasai1.html

～ジアスターゼの力で胃腸を休めよう～

豚とろろ丼



材料(1人分)

豚もも薄切り肉(脂身なし) 60g
サラダ油 小さじ1/4(1g)
長芋(すりおろし) 60g
玉ねぎ 50g
うずら卵 12g
小ねぎ 3g
麦ごはん 140g

A
生姜(すりおろし) 2g
醤油 小さじ1(6g)
酒 小さじ1/2強(3g)
砂糖 小さじ2/3(2g)
みりん 小さじ1/3(2g)

作り方

- ① 玉ねぎを粗みじん切りにします。耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(600w)で3～5分加熱します。
- ② ①にAを加え、混ぜ合わせます。豚肉は食べやすい大きさに切ります。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚肉を炒めます。豚肉の色が変わったら、②の玉ねぎを加え豚肉に火が通るまで炒めます。
- ④ 器に麦ご飯を盛り、③をのせます。その上に長いも、うずら卵をのせ、小ねぎを散らします。

栄養量(1人分)
エネルギー 395kcal
カリウム 648mg
食物繊維 4.3mg
食塩相当量 1.0g

<https://oishi-kenko.com/recipes/2267>

