



えいよう通信

2026年 1月
獨協医科大学病院 栄養部



この記事に関する
お問い合わせは内線3202まで



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」という品種ではなく、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



消化を助ける ジアスター

整腸剤にも使用される成分で
でんぶ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ぶんは加熱しないと消化しにくいため、いも類は加熱調理が基本ですが、山芋はジアスター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)

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

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れます。
- 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。

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

