

# 土屋薬局 にこにこ だより

## 長芋

秋から冬にかけて旬の食材となる「長芋」中国では古来より、その栄養価の高さから漢方としても利用されていました。生食でも食べられるのですりおろしてとろろに、干切りにしてシャキシャキと、火を通してほくほくに。今回は色々な食感が楽しめる長芋の栄養と特性についてお伝えします。

### 【💡 長芋の特性 💡】

もともと山芋(やまのいも)の種類の中に、日本に古くから栽培されている自然薯、中国から渡ったとされる長芋・つくね芋(大和芋)などがあります。たんぱく質の消化吸収を助けるムチン、その他にもビタミンB群、ビタミンC、食物繊維、カリウムが豊富で更に消化酵素のジアスターゼを多く含むので胃の保護作用は高いと言えます。ただ長芋をすりおろして、とろろとして食した時に、口や手のかゆみを感じて食べるのが苦手という方も多いのではないのでしょうか。かゆみの原因は長芋に含まれるシュウ酸カルシウムです。かゆみを防止したい時は、長芋を調理する前に酢水につけてから調理すると、かゆみが抑えられるでしょう。

### 【💡 長芋の注目栄養 💡】



#### ■長芋は高血圧予防に効果的！

長芋の主成分はでんぷん質ですが、水分が多いので芋類の中では低カロリー・低糖質でダイエット向きな食品です。また、体内の余分なナトリウムを排出して高血圧やむくみを防ぐカリウムが豊富に含まれているので、高血圧予防に最適です。

#### ■胃の調子を整え、消化を助ける。

長芋に含まれるムチンという成分は体内に入ると変化し、胃や腸の調子を整えるだけでなく潰瘍の予防にも作用します。また、たんぱく質の消化吸収を助ける作用もあります。同じく消化酵素のジアスターゼも多く含み、でんぷんなどの消化を助けるので、胃腸保護に最適な食材と言えるでしょう。

#### ■栄養強壮効果あり。その他の食品と組み合わせると効果アップ！

ムチンには栄養強壮効果もあります。まぐろの赤身やかつお、鶏ささ身、豆腐などの食材と合わせれば、さらにその効果を高めることができます。

カリウムは1日摂取基準 男性 2500 mg、女性 2000 mgを目安に！

長芋などの芋類や、果物、野菜にはカリウムが豊富に含まれています。医師より制限のされている方は指示量の範囲内で摂るようにしましょう。

＜カリウムを多く含む食材＞	＜含有量＞	参考：七訂日本食品標準成分表
長芋 中1本(100g)	430mg	じゃがいも 中1個(120g) 492mg
バナナ1本(150g)	540mg	ほうれん草(茹で)(70g) 343mg

## ♪長芋を使ったお手軽レシピ♪

### <長芋のふわとろグラタン> とろろを熱してふわふわ食感!

1人前 263 kcal たんぱく質 15.2g 脂質 15.5g 炭水化物 17.0g  
コレステロール 147mg カリウム 687mg 食物繊維 3.3g 塩分 1.5g

#### 材料 2人分

- |      |         |        |      |
|------|---------|--------|------|
| ・長芋  | 400g    | ・豆腐(絹) | 100g |
| ・長ねぎ | 1本(90g) | ・卵     | 1個   |
| ・しめじ | 100g    | ・バター   | 10g  |
| ・チーズ | 60g     | ・めんつゆ  | 大さじ1 |



#### 作り方

- ① 長芋の皮をむき、ボウルに刷りおろす。
- ② ①に豆腐・卵を加え、泡立て器を使いなめらかになるまでよく混ぜる。  
バターをフライパンに入れ、火を点け溶かしておく。
- ③ 長ねぎは小口切りに、しめじはバラして食べやすい大きさに切り、さっと炒める。
- ④ ②にめんつゆを加え、全体的に混ぜたら③も混ぜ、耐熱容器に移す。
- ⑤ レンジ600Wで10分加熱し、熱が通ったら上にチーズをのせ、オーブントースターに移して焦げめがつくまで焼いたら、できあがり。

★お好みでのりなどを散らしても♪低カロリーなグラタンなので、カロリーを気にされる方におすすめです。ふわふわな食感をお試しください☆

### <長芋の梅チーズサラダ> 時短で嬉しい一品♪

1人前 86 kcal たんぱく質 3.5g 脂質 0.9g 炭水化物 16.2g カリウム 454mg  
食物繊維 1.2g 塩分 0.6g

#### 材料4人分

- |         |         |         |      |
|---------|---------|---------|------|
| ・長芋     | 300g    | ・ごま     | お好みで |
| ・梅干し    | 2個(20g) | ・パセリ(粉) | お好みで |
| ・ピザ用チーズ | 20g     |         |      |
| ・砂糖     | 小さじ1/2  |         |      |
| ・牛乳     | 大さじ1    |         |      |
| ・かつお節   | お好みで    |         |      |



#### 作り方

- ① 長芋は洗う前に皮を剥いてから塩少々(分量外)を振って揉み洗いし、ぬめりを落とす。1cm幅くらいの輪切りにしておく。
- ② 耐熱容器に長芋を少しずつズラしてのせ、蓋はせず600Wのレンジで3分加熱。  
この間に梅干しの種を取り除き、包丁でたたいておく。
- ③ 熱いうちにチーズを加え、木ベラなどで長芋を潰しながら混ぜていく(形が残っていてもOK!)。梅干し・砂糖・牛乳を加えて(お好みでかつお節・ゴマも)さらに混ぜ合わせる。パセリを散らしてできあがり。

★温かなくても冷めても風味がよい和風サラダです。時間の無い時などにおすすめ♪