

＊栄養課だよ！＊

令和2年9月発行

今回のテーマは



秋が旬の『いも類』

についてです！

2020年
Vol.50



秋に旬をむかえる食品の代表が『いも類』です。現在はじゃがいもをはじめとし、色々な種類のいも類が通年食べられています。本来の旬は秋から冬です。いも類は他の野菜に比べ高カロリーで敬遠されがちですが、体に嬉しい栄養がたっぷり含まれています。

いも類の特徴



いも類には、穀類(ごはんなど)に含まれる体のエネルギー源となる“炭水化物”と、野菜に含まれる体の調子を整える“ビタミン・ミネラル・食物繊維”が含まれています。

その為いも類は穀物と野菜の性質を併せ持った食品と言えます。

いも類は1日あたり70～100g(じゃがいも中1個分)を目安にとりましょう。

【いも類】

じゃがいも、さつまいも、さといも、ながいも、きくいも、やつがしら、みずいも、いちょういも、自然薯 など



いも類のビタミン

いも類にはビタミンB1とビタミンCが含まれています。

どちらも身体に必要なビタミンですが、熱に弱いので、調理中に壊れることがあります。

しかし、いも類のビタミンはデンプンに包まれているので、加熱しても壊れにくいのが特徴です。

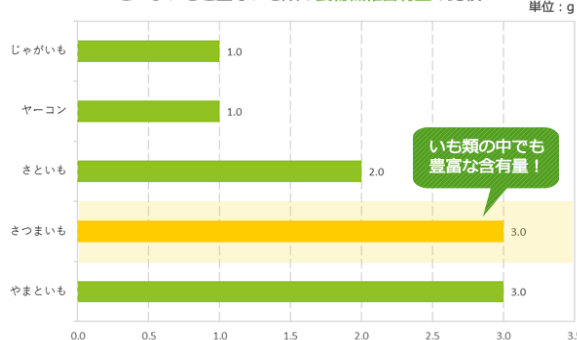
いも類のミネラル

いも類に含まれるミネラルは主にカリウムです。

カリウムは身体の余分な塩分を体外に排泄しますので、外食などで塩分の摂り過ぎが気になる方に有用なミネラルです。

※腎疾患などでカリウムの摂り過ぎに注意が必要な場合もありますので、主治医にご確認ください

さつまいもと主ないも類の食物繊維含有量の比較



いも類の食物繊維

さつまいも・さといもには食物繊維が多く含まれているので、便秘がちな方におすすめです。

さらに水分もしっかり摂り、便通を促しましょう。



いも類を上手に活用するレシピ

ポテトサラダのカロリーを控えめに！！

スライスポテトサラダ

1人分 エネルギー70kcal 塩分0.5g

材料(2人分)

- じゃがいも 100g(中1個)
- きゅうり 20g(中1/5本)
- 人参 10g(約2cm)
- マヨネーズ 12g(大さじ1)
- 塩こしょう 少々

作り方

- ①じゃがいもと人参は丸ごと茹で、皮をむく。じゃがいもは5mm程度、人参は1mm程度のいちょう切り、きゅうりは薄くスライスする。
- ②①をマヨネーズ、塩こしょうで和える。

マヨネーズを約半分減らし、1人あたり40kcalダウン



塩分控えめなおかずをもう1品！！

さつまいもの甘煮

1人分 エネルギー125kcal 塩分0.3g

材料(2人分)

- さつまいも 100g(約1/2本)
 - 牛乳 80ml
 - 砂糖 5g(小さじ2弱)
 - バター 6g(大さじ1/2)
 - 塩 少々
- (お好みでレーズン等加えても可)

作り方

- ①さつまいもは1.5cm程度の角切りにし、水にさらす。その後、鍋に湯を沸かし、2分程茹で、ざるに上げ水気をきっておく。
- ②鍋に①と牛乳、砂糖、塩を入れ、軟らかくなるまで煮る。最後にバターを加え、軽く混ぜる。

ここがポイント♪

いも類は牛乳と相性の良い食品です。牛乳のコクで塩分控えめでもおいしくいただけます。

旬の食材おすすめレシピ～とろろ汁～《1人分 エネルギー50kcal 塩分1.1g》

材料(2人分)

- 長いも 150g(約5cm)
- だし汁 160ml
- しょうゆ 6ml(小さじ1)
- 塩 1.5g(小さじ1/3)

作り方

1. だし汁にしょうゆと塩を加え、軽く煮たてて冷ます。
2. 長いもはすり鉢ですりおろし(なければおろし金を使う)、1を加えながら少しずつすり混ぜる。



山芋のねばりには消化酵素が含まれるため、消化吸収を助けます！

当院の食事紹介

8月行事食 韓国料



932Kcal

8月シェ7気まぐれメニュー



885Kcal

8月焼きたてパンの日



714Kcal

ホームページにも「耳より情報」を掲載していますので、ぜひご覧ください☆