

❀ 栄養課だよ！ ❀

いも類について

2023
Vol.79

いもは、植物の地下茎や根が一部肥大したもので、根菜類に比べて多量のでんぷん等を含むことから、野菜とは区別されています。穀類に比べて、水分やカリウムなどの無機質を多く含む特徴を持っています。いも類の中から種類をご紹介します。



◎ジャがいも

- 16世紀末にアイルランドに伝えられ、その後ヨーロッパに広まった。日本にはジャワの港町ジャガタラ(現ジャカルタ)からオランダ人によって長崎に導入されジャガイモの名がついた。
- ジャがいもの品種は2000種類あり、日本では主要品種だけでも48品種ある。
- 旬は5月から6月と秋から冬の9から12月である。
- 成分は炭水化物が主成分で、たんぱく質は量的には少ないがアミノ酸組織はよい。ビタミンCが多く、ほかの食品に含まれるビタミンCと比較すると加熱による損失が少ない。
- 保管場所は光の当たらない場所で貯蔵することが大切である。ジャがいもの緑色の部分には、ソラニンという有害物質が含まれるので調理のさいに取り除く必要がある。

※ソラニンとは、天然毒素の一種で多く含むジャがいもを食べると吐き気や下痢、嘔吐、腹痛、頭痛、めまいなどの症状がでることがあります。



◎さつまいも

- 江戸時代に薩摩(現在の鹿児島県)を経由して日本全国に伝わったのでこの名がある。
- 主成分は炭水化物でその8割がでんぷん、残りがしょ糖・ぶどう糖・果糖で甘味を呈している。でんぷん分解酵素のアミラーゼを含み、糖化されるので加熱すると甘味が増す。
- さつまいもに含まれるビタミンCは、ジャがいもと同様調理や貯蔵による損失は少ない。ほかのいも類と比べてさつまいもはカルシウムやカロテンを多く含む。
- 切り口から出る乳液にはヤラピンという配糖体が含まれ、食物繊維と合わさることで腸を刺激し便通を整える作用がある。



◎さといも

- インドとその隣接する中国南部地方の原産で高温多湿な熱帯・亜熱帯に広く栽培され、トンガ・パプアニューギニアなどの国には常食している。
- 葉柄(すいき)は緑色、赤紫色、赤色があり、赤紫色(赤色)はえぐ味が少なく、乾燥したものを「いもがら」といい、酢の物、煮物、味噌汁、和え物などにする。
- 主成分のでんぷんは、加熱により容易に粘化するので消化・吸収によい。
- たんぱく質は、他のいも類に比べ多い。
- 旬は10月から11月である。
- えぐ味成分はホモゲンチジン酸やシュウ酸などで、粘性は少量のガラクトンによる。

※えぐ味とは、灰汁のこと。

※シュウ酸とは、痒み成分になるもの。

※ガラクトンとは、ぬめり成分のことで胃の粘膜や腸の働きを活発にする。



旬の食材レシピ《かぶのポタージュ》 1人分 187kcal/塩分 1.7g

(材料 1人分) (作り方)

- かぶ…くし形切り 100g
- かぶの葉…飾り分
- 玉ねぎ…薄切り 25g
- 牛乳 125ml
- コンソメ 小さじ 1/2
- 塩 ひとつまみ

- ①かぶの葉は湯がいて細かく刻む
- ②鍋にかぶと玉ねぎをいれ具材がかぶるぐらい水を入れかぶがやわらかくなるまで茹でる
- ③かぶがやわらかくになったらコンソメと塩をいれミキサーにかける
- ④③を鍋に戻し牛乳をいれ沸騰直前になったら味を整えかぶの葉を飾り完成

☆当院のお食事紹介 1月☆



気まぐれメニュー/661Kcal



行事食/790Kcal



気まぐれメニュー/766Kcal

【当院ホームページにも様々な情報を掲載していますので、ぜひご覧ください】