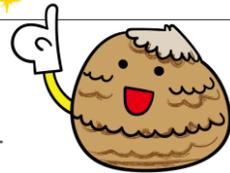


## 里芋のねぼりは万能薬



芋といったら何芋を想像されますか？または、どんな芋がお気に入りでしょうか。一般的に、普段の食事で食べられているポピュラーな芋といったら、やはりジャガイモやサツマイモが多いのではないのでしょうか？  
今月は、数ある芋類の中で、ちょっと地味な存在の里芋について紹介していきたいと思います。



### さといものこと

里芋のルーツはインド東部からマレーシアにかけての東南アジアだと言われています。紀元前2500年頃には海を越え世界の各地に広まり、日本には縄文時代にはすでに伝わっていたと考えられています。この歴史の古さは、江戸時代に日本に登場したジャガイモやサツマイモよりもずっと深いのです。

スーパーなどでよく見かける里芋は、一般的に小さく細長い形をしています。実はあれは、里芋の一部なのです。つまり、里芋の元の形ではないのです。スーパーで売られている一般的な里芋のほとんどが小芋と孫芋なのですが、里芋の元々の形は、親芋と小芋、孫芋で構成されているのです。そのため、スーパーでよく見かける里芋は、実は親芋が省かれた状態であったのです。里芋の親芋の部分は、緑色で太い根のような、ねぎの形をしています。親芋は、あまり食べられることのない部位ですが、食用として販売されることもあります。

里芋は、このように親、子、孫と例えられることから、子孫繁栄の縁起物として正月などの料理に使われたりすることもあるそうです。

### 里芋はたくさんの種類がある！

里芋には、<sup>とだれ</sup>土垂、京いも、ハツ頭、はすいも、セレベス、石川早生、海老芋、芋茎、頭芋、殿芋、ウーハンなどなどたくさんの種類があるそうです。里芋にこんなにも種類があるなんて驚きです。スーパーでよく見かけるものは関東では土垂、関西では石川早生という種類だそうです。

里芋は種類によって味、食感も変わると言われています。そのため、自分好みの里芋を探してみるのも面白いかもしれません。

### 里芋に秘められた数々の効能

里芋には、炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミンなどといった栄養素はあまり含まれていません。カロリーが低く、糖質が少ないのはありがたいですけど、タンパク質やビタミンなども大切な栄養ですね。でも、里芋を侮ってはいけません！里芋にはなんと里芋特有の希少な健康成分が豊富に含まれていたのです。

では、どんな栄養素が入っているのでしょうか。

里芋には、**ガラクトサン**という成分が豊富に含まれています。里芋の特有のぬめりは、ガラクトサンなどでできています。ガラクトサンの成分は、**・コレステロールを下げる・脳の活性化・血圧を下げる**などの効果が期待できるそうです。

ヌルヌル成分の一つでもある**ムチン**も含まれています。ムチンには**・タンパク質を効率よく吸収・胃腸の保護**などの効果があるそうです。

里芋の皮には**リグナン**というポリフェノールが含まれています。大豆イソフラボンと同様に女性ホルモンのエストロゲンと同じ働きをします。リグナンには高い抗酸化作用があり、体内の活性酸素を取り払い、老化防止の効果も期待できます。これらの事からリグナンは女性にとって、うれしい栄養素といえます。

その他にも、**・むくみを改善・美肌効果・胃腸を保護し太りにくい体質・抜け毛予防** など…

ムチンやガラクトサンの成分は熱に弱いので、なるべく強い熱を加えない調理法で調理するのが望ましいと言えます。加熱の強さは、蒸す、ゆでる、炒める、焼く、揚げるの順番で高くなっていくのでなるべく、蒸す、煮るの調理をする方がいいでしょう。

ジャガイモやサツマイモに比べて、なかなか食卓に登場する機会の少ない里芋ですが、とってもヘルシーで、体に嬉しい効果がたくさん含まれているようです。

普段、里芋をあまり食べない方もヘルシーでカラダに良い里芋を食べてみて下さい。

## かんたんレシピ



### さといもとゆで卵のサラダ

#### ❖ 材料 ❖ (2人分)

さといも	4個
ゆで卵	1個
きゅうり	1/3本
人参	3cm
コーン	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1
麵つゆ	小さじ1
塩・こしょう	少々



- ① さといもは皮を剥いて一口大に切って、柔らかくなるまで茹でる。人参は半月切りにして茹でる。きゅうりは輪切りにして塩もみしておく。
- ② ゆで卵はフォークなどで粗く刻んでおく。
- ③ きゅうりの水気をきり、ボウルにすべての材料を入れて、さといもを軽く潰す感じで混ぜて完成です☆



# 施工写真集

10月  
11月



屋根と外壁塗装  
足場を撤去して  
完成です。



屋根を葺き替え  
トップライトを交換  
しました。



重くて大きなブラインド  
から軽いロールスクリー  
ンへ。  
とても明るくなりました。

## 売り土地情報

福知山市堀小谷ヶ丘に売地  
あります。

土地を売りたい。探している  
方はありませんか？  
ぜひご連絡下さい。



## 四字熟語パズル

四字熟語が4つバラバラになっ  
ているので、正しい四字熟語を4つ  
作ってください。

誠	水	一	行
誠	質	健	到
剛	精	心	実
流	雲	神	意

- ①
- ②
- ③
- ④

抽選で粗品  
プレゼント!!

### 先月号のこたえ

- ① 意気投合
- ② 快刀乱麻
- ③ 小利大損
- ④ 天高気清 (てんこうきせい) ↓

秋の空が高く、すっきりと晴れ渡っ  
ていて、空気がさっぱりとしている  
こと。

### 四字熟語パズル応募方法

①名前 ②住所 ③電話番号④「かとけん通信」の中で興味があった記事、ご意見、ご感想など。⑤四字熟語を4つ①～⑤をご記入の上 FAXかメールにてご応募下さい。  
FAX 22-2133 ☒ hirose@kato-const.jp ハガキやお電話でもOKです!

## 社長よりひとこと

いつもかとけん通信をありがとうございます。11月に入り急に寒くなってきました。一日の中でも寒暖の差が大きく風邪やインフルエンザが流行しているようです。私はインフルエンザの予防接種をしたことがないのですが先日テレビで絶対した方がいいと言ったので今年はおこうと思っています。今まで一度もインフルエンザにならなかったことがないですが年々体力も落ちていっていますのでちょっと心配になってきました。みなさまも油断することなく体調管理をしっかりとしてください。加藤 淳



都市ガスリフォーム  
専門店

# かとけんホーム

〒620-0042 福知山市北本町二区30-1 加藤建設(株)



ホームページ

社長ブログ

0120-24-1900

かとけんホーム

かも社長

検索

検索

