

## 食材について学ぼう!1回目

### 1 芋類



・**さつま芋**・・・さつま芋は食物繊維を多く含んでいます。

抗酸化ビタミントリオの、β-カロテン、ビタミンC、ビタミンEを、

カリウム、カルシウム、ビタミンB1、も含んで栄養たっぷりです。

風邪の予防に、お肌も、お腹の調子も良くするさつま芋。

ゆっくり加熱するほど甘味が増します。皮の近くに抗酸化物質があり栄養がた

っぷりなので、皮ごと蒸すとおいしく食べられます。

・**里芋**・・・人里で栽培されたお芋のこと。古来から芋蕨と言われて、すり下

ろして湿布などに使われています。胃腸の働きをよくするとも言われています。

蒸して使うと薬効のあるぬめりもそのまま摂ることができます。

・じゃが芋・・・カリウムの含有量が多い。

2 ひじき・・・海藻の中では特に食物繊維とカルシウム、鉄分が豊富です。



食品の中でも食物繊維の含有量はトップです。

ビタミンB群、ビタミンA、ビタミンEなども含み、頼りになる食材です。

一袋を戻し、薄味で茹でて、小分けにして冷凍しておくとならば、サラダに、マリネに、

炊き込みご飯！定番の煮物にも、とても便利です。

### 3 れんこん



見通しがきくと言われるれんこんは最も古い野菜のひとつです。ハスの地下茎で、穴は空気の通り道。

この穴が白いものが新鮮です。

根菜類ではビタミンCが一番多く含まれ、加熱しても壊れにくいのが特徴です。

また、粘りのもとのムチンは胃の粘膜を保護するので胃炎や胃潰瘍を予防、

たんぱく質の消化を促進する働きもあります。食物繊維も豊富で、おろし汁は咳に良いとされます。

昔から免疫力を高める効果があると言われている食材です。