

ルミエールケアからの別冊

エール!!

11月号 No. 16



ルミエールケアの
栄養士が
お答えする
栄養情報!!

栄養のモトはぬめり

さといもには独特のぬめりがあります。

このぬめりが薬効を発揮するもとです。ぬめりのもとにはガラクトタンという糖質とタンパク質が結合したものの・ムチンが含まれています(右図)。※ぬめりには薬効成分がたっぷり含まれているので、できるだけ落とさないようにしましょう。煮物や汁物にして抜け出したぬめりごと食べられる料理がいいでしょう。

サトイモのぬめりの成分

ガラクトタン

(糖質とたんぱく質)
血圧を下げ、血中のコレステロールを取り除く

ムチン (体内に入ると グルクロン)

胃・腸壁の潰瘍予防をし肝臓を強化
胃の粘膜を保護、腸の活動を活発にし、
体内の新陳代謝をよくすることにより、
血糖値・コレステロールを抑える

ほかほか温まるさつま汁



手に塩か重曹をつけると
手がかゆくなるのを
防ぐことができます。

【材料2人分】

- 里芋 …4個
- 鶏もも肉 …150g
- こんにやく …1/4丁
- 大根 …40g
- 人参 …25g
- ほうれん草 …1/2束
- 昆布だし …2カップ
- 白味噌 …40g
- 青ねぎ …1本

【作り方】

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、ほうれん草はゆがいておき、里芋は厚めに皮をむいて下ゆでしておきます。
- ② こんにやくは薄く切り、大根と人参はいちょう切りにします。
- ③ 昆布だしと鶏肉、里芋を鍋にいれ火をかけ、里芋が柔らかくなったらこんにやく、大根、人参を加え、アクをとりながら少し煮て、白味噌を溶き入れ、ゆがいておいたほうれん草を入れます。
- ④ 器に入れ、青ねぎをちらし
できあがり☆

《サトイモの薬効》

① 肩こり・軽いやけど・ 虫さされ・腫れもの	② 打ち身・ねんざ・凍傷	③ 神経痛・リウマチ
葉・茎を細かく切り刻みすりつぶして患部につけガーゼなどで覆う	皮を除いてすりおろし、イモの1/2くらいの量の小麦粉と酢を少量加えてガーゼや布切れに伸ばして患部に貼る	②にしょうがのおろし汁を加え患部に貼る