



ルミエールケアの  
栄養士が  
お答えする  
栄養情報!!



## ★やまのいもは山のうなぎ★

### 長いもの栄養成分と主な効能

栄養成分	主な効能
アミラーゼ	でんぷんの消化を助ける
ムシ	滋養強壮、疲労回復、虚弱体質改善
カリウム	塩分排泄、高血圧予防、むくみ軽減
ジアスターゼ	消化促進、胃炎の予防
ミューシ (食物繊維に似た成分)	長いものぬめりのもと。 便秘予防、コレステロールの減少 大腸ガン予防、肌荒れ防止

日本では古くから「山のうなぎ」と言われるほど、**滋養強壮**に良いことが知られています。

また、〈山薬〉と呼ばれ、漢方薬として使用されるなど、すぐれた健康作用が期待されています。

今回は、なかでも比較的手に入りやすく現代社会を生きる私たちの強い味方**長いも**をご紹介します。

### 具だくさんの とろろ汁



#### 【材料2人分】

長いも …100g  
かまぼこ…2cm  
しいたけ…2枚  
オクラ …3本  
(A)  
だし汁 …1カップ  
塩 …小さじ 1/4

#### 【作り方】

- ① 長いもは、皮をむき、すりおろしておく
- ② かまぼこ、しいたけは石づきを取り、細かく切る。オクラは板ずりしてさっと水洗いし、小口切りにする。
- ③ 鍋に(A)を入れて煮立て、②のかまぼこ、しいたけを入れて1~2分煮る。
- ④ 最後にオクラを入れ、ひと煮立ちしたら火をとめ、すりおろした長いもを入れてできあがり☆

加熱すると消化酵素の働きが弱くなってしまうのでだし汁を 40~50℃程度に冷ましてから加えましょう(〇)

## 長いもの薬効と利用法

下痢をしたときは、煮て食べると効果があります。

また、乾燥したよもぎといっしょに煎じたものは健胃・整腸効果があります。

ぜひおためしく下さい☆

《女子栄養大学助教授 三浦理代監修 からだによく効く食べ物事典 より》

