

川越の里芋を使って、「芋の子汁」



材料(4人分) 155kcal/ 塩分 1.6g

豚小間切れ	120g
大根	120g
にんじん	60g
里芋	150g
ごぼう	80g
こんにゃく	80g
みそ	40g
長ネギ	100g
だし用昆布	5cm 角 1 枚

作り方

1. 鍋に水 4 カップと昆布を入れて 20 分ほどおき、火にかけ煮立ちはじめたら、昆布を取り出す。
2. 大根とにんじんは 5mm 幅のいちょう切り、ごぼうはさがきまたは斜め切りにして、水にさらしざるにあげておく。こんにゃくは、5mm 厚さに切ってから 2cm ぐらいの幅に切ってあくぬきしておく。
3. 豚肉は、大きい場合は、一口大に切っておく。
4. 1 の鍋に豚肉を入れ、あくがでたら、すくいとり、煮立ったら 2 の野菜を入れる。
5. 野菜がやわらかくなったら、半量のみそを入れ 5 分ほど煮たら残りのみそと輪切りにした長ネギをいれる。

*好みで、七味とうがらしをかける。

簡単・里芋とひじきサラダ

材料(4人分) 86kcal/ 塩分 0.2g

里芋	300g
大豆とひじきの素材缶	1/2 缶
マヨネーズ	大さじ 1
しょう油	小さじ 1/2
ゆずこしょう	小さじ 1
かつおぶし	1 袋



作り方

1. 里芋は、電子レンジ 600W で、5～6分ほど様子を見ながら、かけておく。
2. 1 の里芋の皮をむき、適当な大きさに切り、マヨネーズとしょう油・ゆずこしょうで、和える。上にかつお節をかける。

いなほ会田中さんおすすめ

昔ながらの里芋煮っころがし

材料(4人分) 175cal/ 塩分 1.5g

里芋	300g (約 6 個)
油	8g (小さじ 2)
砂糖	20g (大さじ 2 強)
酒	10g (大さじ 2)
しょう油	13g (小さじ 2 強)
だしの素(顆粒)	3g



作り方

1. 里芋は、皮をむき、水洗いする。
2. 鍋に油をしき、里芋を炒める。
3. 芋全体に、油がまわったら、調味料を全部入れ、鍋ごと回すようにしてからめ、中火にして、焦がさないように煮る。
4. ときどきへらなどで、味が含まないように混ぜながら、芋が柔らかくなるまで煮る。(水は、まったく入れない。)

【食育豆知識】

和食—世界無形文化遺産に

このほど、「和食；日本人の伝統的な食文化」が無形文化遺産としてユネスコに登録されました。「和食」の素晴らしさは、諸外国からも高い評価を受けています。「和食」の特徴として、以下の点が上げられます。

- (1) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- (2) 栄養バランスに優れた健康的な食生活
- (3) 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- (4) 正月などの年中行事との密接な関わり



http://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1204/mf_news_01.html



http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/pdf/washoku_2nt.pdf

【食材豆知識】

里芋

稲作が始まる前の日本人の主食は、里芋だったという説があるほど、歴史は古く、祭礼や儀式には子孫繁栄を象徴する縁起物として用いられてきた。山芋に対して里でつくる芋なので、サトイモ（里芋）と呼ばれる。サトイモ科の一年生植物、地下茎を食べる。縄文時代に南方や中国から伝わったとされ、原産地ではタロイモとして主食にしている。子イモ、親イモ、親子兼用のものがある。

栄養的機能 主成分の炭水化物（デンプン）はエネルギー源。芋類の中では、重量当たりエネルギーが低く、サツマイモの約半分。里芋デンプンは加熱すると、穀類デンプンより消化吸収がよい。ビタミン B1、E などを含む。カリウムは芋類中で最も多く、高血圧予防に有効。食物繊維も豊富なので、便秘改善にも役立つ。

ぬめり 糖タンパク質の一種で、煮たときの泡だちの原因となる。食物繊維の働きをし、腸の働きを活発にし便通をよくしたり、血糖値や血中コレステロールを低下させる。生でぬめりがかゆく感じるのは、シュウ酸カルシウムの針状結晶が皮膚を刺激するため。ぬめりには消化酵素や解毒作用成分も含まれ、胃壁を守り、胃潰瘍を防ぐ効果や肝臓を強化する働きもあるとされる。

選び方と調理法 丸く充実感があり、キズのないものを選ぶ。やや湿気を帯びたものの方が鮮度も味もよく、極端に乾いたものは避ける。また、5℃以下低温で腐敗する（低温障害）ので、新聞紙などに包んで室温で保存する。アクやぬめりを除くために、塩もみするか、塩を加えて下茹でする。

四群点数法

これを食べれば健康になれる…これを食べたら不健康になる…という食べ物はありません。大切なのは、いろいろな食べ物をバランスよく食べること。そのバランスを知るための方法が、女子栄養大学の“四群点数法”です。何をどれだけ食べたらいいのかを知ること、健康な食生活への第一歩を踏み出してください。

四群点数法では、食品のエネルギーを「80kcal=1点」という単位で表し1日20点（1600kcal）を基本点数とします。4つの食品群からバランスよく食品を選択することで栄養の心配をせずに、食品の組み合わせができ、変化のある食事を楽しむことができます。食事の量は、年齢・性・活動の程度などで増減があるので、必要な栄養素を確保するために、第1群・第2群・第3群の各食品群から3点ずつ（3・3・3=9点）を優先的に摂取し、残りは第4群の11点の摂取で調整します。

1日にこれだけ食べよう

1日 = 20点 1600kcal

