



秋に美味しい『いも類』

秋に旬をむかえる食品の代表が“いも類”です。現在はじゃがいもをはじめとし、色々な種類のいも類が一年を通して食べられています、本来の旬は秋から冬にかけてです。いも類は他の野菜に比べカロリーが高いと敬遠されがちな部分もありますが、体にうれしい栄養がたっぷり含まれています。ぜひ旬のいも類を味わってみましょう。



●いも類の特徴

いも類には、穀物(ごはんなど)に含まれる体のエネルギー源となる“炭水化物”と、野菜に含まれる体の調子を整える“ビタミン・ミネラル・食物繊維”が含まれています。そのためいも類は穀物と野菜の性質を併せ持った食品であると言えます。いも類は1日あたり70~100g(じゃがいも中1個分)を目安にとりましょう。

《いも類》

じゃがいも、さつまいも、さといも、ながいも、きくいも、やつがしら、みずいも、いちょういも、自然薯 など

●いも類のビタミン

いも類にはビタミン B1 とビタミンCが含まれています。どちらも身体に必要なビタミンですが、熱に弱いので、調理中に壊れることがあります。しかし、いも類のビタミンはデンプンに包まれているので加熱しても壊れにくいのが特徴です。



●いも類のミネラル

いも類に含まれるミネラルは主にカリウムです。カリウムは身体の余分な塩分を体外に排泄しますので、外食などで塩分の摂り過ぎが気になる方に有用なミネラルです。
※腎疾患などでカリウムの摂り過ぎに注意が必要な場合がありますので主治医にご確認ください。

●いも類の食物繊維

さつまいも・さといもには食物繊維が多く含まれているので、便秘がちな方におすすめです。さらに水分もしっかり摂り、便通を促しましょう。
食物繊維含有量(食品100gあたり)
さつまいも : 2.3g
さといも : 3.1g



●いも類を上手に活用するレシピ

ポテトサラダのカロリーを控えめにしたい! スライスポテトサラダ



材料(2人分) (1人分 エネルギー:70 kcal 塩分:0.5g)
・じゃがいも...100g(中1個)
・きゅうり...20g(中1/5本)
・にんじん...10g(約2cm)
・マヨネーズ...12g(大さじ1)
・塩・こしょう...少々

ココがポイント♪
じゃがいもをつぶさずに、スライスすると、調味料が控えめでもしっかり味付けできます。

作り方

- じゃがいもとにんじんは丸ごとゆで、皮をむく。じゃがいもは5mm程度、にんじんは1mm程度のいちょう切りにする。きゅうりは薄くスライスする。
- ①をマヨネーズ・塩・こしょうで和える。

※マヨネーズを約半分に減らし1人分あたり40kcalダウン

塩分控えめなおかずをもう1品

材料(2人分) (1人分 エネルギー:125 kcal 塩分:0.3g)

- さつまいも...100g(約1/2本)
- 牛乳...80ml
- 砂糖...5g(小さじ2弱)
- バター...6g(大さじ1/2)
- 塩...少々

さつまいもの甘煮

ココがポイント♪

いも類は牛乳と相性の良い食品です。牛乳のコクで塩分控えめでもおいしくいただけます。



作り方

- さつまいもは1.5cm程度の角切りにし、水にさらす。その後、鍋に湯を沸かし、2分ほどゆでる。ゆであがったらざるにあげ水気をきっておく。
- 鍋に②と牛乳、砂糖、塩を入れ、やわらかくなるまで煮る。最後にバターを加え、軽く混ぜる。(お好みでレーズンなどを加えてもよいでしょう。)

無料栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします
お気軽にスタッフにお声掛け下さい



かぜの時に消化のよい汁もの

材料(2人分)

- 長いも...150g(約5cm)
- だし汁...160ml
- しょうゆ...6ml(小さじ1)
- 塩...1.5g(小さじ1/3)

〔1人分 エネルギー:50 kcal 塩分:1.1g〕

とろろ汁



ココがポイント♪

山芋のねばりには消化酵素が含まれるため、消化吸収を助けます。

作り方

- だし汁にしょうゆと塩を加え、軽く煮たてて冷ます。
- 長いもはすり鉢ですりおろし(なければおろし金を使う)、①を加えながら少しずつすり混ぜる。

