TheHOLONICS
ホロニクスグループ栄養管理部
2024 年 10 月号

栄養だより

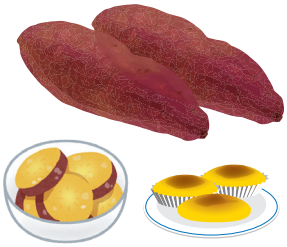
芋類について

いよいよ秋も深まってまいりました。これから旬を迎える芋類についてご紹介します。

●じゃがいも

ビタミン C や食物繊維、カリウムが豊富に含まれています。種類が多く、料理に合わせて使い分けるとよいでしょう。
例えば男爵は、ほくほくとした食感が特徴でコロッケやポテトサラダなど、メークインは煮崩れしにくいためカレーやシチューなどに向くと言われています。

●さつまいも



食物繊維が多く含まれています。また、ヤラピンというさつまいも特有の成分には、腸の蠕動運動の促進や便を軟らかくする働きがあるといわれています。ビタミン C やカリウムも豊富です、甘みがあるのが特徴です。

●さといも

ねっとりとした食感が特徴です。これはガラクタンという水溶性食物繊維で、糖質の吸収をゆるやかにし、血糖値の急上昇を抑えるといわれています。また、血圧上昇予防に効果的なカリウムを豊富に含んでいます。

●ながいも

生のまま食べることができ、粘り気があるのが特徴です。この粘り気にはペクチンという水溶性食物繊維が含まれています。コレステロールや糖の吸収を抑える働きや整腸作用があります。またジアスターゼという消化吸収を促進する成分が含まれています。加熱するとホクホクした食感が楽しめますが、ジアスターゼは熱に弱いため、効果が減少してしまいます。

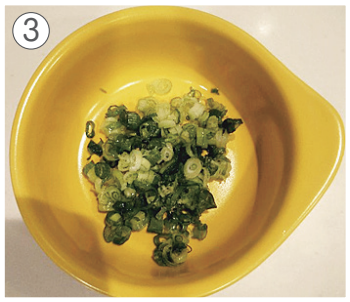
おすすめレシピ

さつまいもごはんで豚丼

甘いさつまいもが甘辛いタレによく合います。

材料　（2 人分）

- 米 ……1 合（150g）
- さつまいも ……100g（皮をむいたもの）
- 酒 ……小さじ 1（5g）
- 豚ロススライス ……160g
- A
  - おろしにんにく ……1g
  - 濃口醤油 ……大さじ 1（18g）
  - 酒 ……大さじ 1（15g）
  - みりん ……大さじ 1（18g）
- 油 ……小さじ 1（4g）
- 青ねぎ ……10g



作り方

①さつまいもを 1 ㎝角に切り、水にさらす。

②米を研ぎ、酒小さじ 1 を入れ炊飯器の目盛りに合わせて水を入れる。
　その上に水気を切った①を入れ、通常通り炊飯する。

③青ねぎを小口切りにする。

④Ⓐのおろしにんにく、濃口醤油、酒、みりんを混ぜ合わせる。

⑤熱したフライパンにサラダ油を引き、豚ロススライスを焼く。
　火が通ったら④をかけて味をなじませる。

⑥炊き上がった②を器に盛り付け、⑤と③を乗せて完成。

コツ・ポイント　米とさつまいもは混ぜずに炊飯してください。

栄養量（1 人分）：エネルギー 583kcal ／たんぱく質 21.8g ／ 脂質 18.2g ／炭水化物 82.5g ／食塩相当量 1.4g