



楽楽!! おいしか介護食

里芋のごま汁



エネルギー 63 Kcal
 蛋白質 2.3 g

材料と分量(2人分)

里芋	120g
ねいごま	4g
味噌	16g
だし汁	240cc

作 り 方

- ①だし汁に里芋を入れてやわらかく煮てあら熱をとる
- ②①をミキサーにかける
- ③味噌とねいごまで味をつける

里芋は秋が旬の食材です。子芋がたくさん増えることから、おめでたい食べ物の一つとされ、日本の行事の料理にはつきものです。

里芋(さといも)の主成分はでんぷん質であるが、水分が多いので芋類の中では低カロリーです。

里芋には独特のぬめりがありますが、このぬめりがラクタンやムチンという成分によるものです。

ラクタンは、血圧やコレステロールを下げる効果や、脳を活性化させ、ボケを予防する効果があると言われています。

ムチンには胃や腸の潰瘍を予防し、肝臓を強化する効果があります。

最後に皮をむいているとかゆくなります。塩や酢、重曹などを手にもむとかゆみが止まるそうです。



介護食についての不安や悩みがある方はお気軽にご相談下さい

みぎわほ一む

里芋の健康効果

里芋(さといも)の主成分はでんぷん質であるが、水分が多いので芋類の中では低カロリーである。

里芋独特のぬめりは、水溶性食物繊維であるガラクトサンとムチンによるもので、炭水化物とたんぱく質の結合したもガラクトサンは、脳細胞を活性化させ痴呆やボケを予防する効果があり、免疫性も高め、がんの発生・進行を防ぎ、風さらに消化を促進する作用もあり、整腸と便秘の解消に大変効果的だ。

ムチンは、体内に入るとグルクロ酸に変わり、胃や腸壁の潰瘍を予防し肝臓を強化する働きがあり、

たんぱく質の消化吸収を助ける作用や、滋養強壮作用もある。また里芋には、体内の余分なナトリウム(塩分)を排高血圧やむくみを防ぐカリウム、糖質の分解を助けるビタミンB1、便通を促し、体内のコレステロールや毒素を排泄胃腸の調子を整え、食欲も増進させる効果もある低カロリーの里芋は、便秘で悩む方、ダイエットしたい方、健康を

里芋は秋が旬の食材です。子芋がたくさん増えることから、おめでたい食べ物の一つとされ、日本の行事の料理に里芋には独特のぬめりがありますが、このぬめりガラクトサンやムチンという成分によるもので、ガラクトサンは、血圧やコレステロールを下げる効果や、脳を活性化させ、ボケを予防する効果があると言われていまムチンには胃や腸の潰瘍を予防し、肝臓を強化する効果があります。

里芋の皮を剥いていると手がかゆくなる事がありますが、塩や酢、重曹などを手に揉みこむと手の痒みが止まるそう

いのである。
い邪の予防にも働く成分である。

出し、
する食物繊維などが豊富に含まれている。
考える方にお勧めの食材である。

はつきものです。

す。

ですよ。