

独特のぬめりが 肝臓を保護

【さといも】

- 1回使用量：1個（50g）
- 栄養価ベスト3（生/1回量中）
- 1 食物繊維 1.15g
- 2 ビタミンE 0.3mg
- 3 鉄 0.25mg

●栄養

主成分は炭水化物、たんぱく質ですが、ほかのいも類にくらべ、カリウムが豊富に含まれています。また、独特のヌメリのものはムチン様の物質です。これにはやまいもと同様に、**滋養・強化**作用があります。えぐみはしゅう酸カルシウムによるもので、皮をむくと

手がかゆくなるのはこのためです。

●効用

ムチン様の物質が体内でグルクロン酸を生じるため、肝臓や腎臓をじょうぶにし、**老化防止**にも効果的です。また、唾液腺ホルモンの分泌を促す作用があるので、消化を助け、**便秘**の解消にも役立ちます。

さらに外用した場合、熱をとり、炎症を鎮める作用もあります。**肩こり、うちみ、ねんざ**などには、さといもをすりおろしたものに小麦粉を混ぜ、患部を湿布します。ただし、刺激が強すぎてかぶれることがあるので、皮を厚めにむいてから使用します。

また、さといもを生で食べると消化不良を起こし、中毒症状が出る場合がありますので、やめましょう。

●選び方・保存

皮をむいて売られているものは、薬品処理されたものが多いので、泥つきのものを選びます。ふっくらと丸みがあり、皮が湿っぽいのものが良質です。ヌメリをとりたい場合にも、皮をむいて塩水で洗うか、ゆでたあとに水で洗う程度にします。ヌメリを除きすぎると、せっかくの有効成分を失ってしまうことになるからです。

保存する場合は、新聞紙に包み、風通しのよい冷暗所に置きます。

泥つきで湿った感じがして、全体に丸みのあるものがよい。



ビタミンCを多量に含む 大地のりんご

【じゃがいも】

- 1回使用量：中1/2個（80g）
- 栄養価ベスト3（生/1回量中）
- 1 ビタミンC 28mg
- 2 ビタミンB₁ 0.07mg
- 3 鉄 0.32mg

●栄養・効用

主成分は炭水化物ですが、このほかビタミンB群・Cが含まれています。じゃがいものビタミンCは、加熱しても破壊されにくい利点をもっています。カリウムは、体内の余分なナトリウム

を排出するはたらきがあるので、**高血圧**の予防や治療に効果的です。生のじゃがいもをすりおろした汁やスープを常食すると、高血圧をはじめ、**胃潰瘍や腎臓病のむくみ**にも効きます。ただし、慢性の腎炎で医師からカリウムを制限されている人は控えます。

そのほか、食物繊維のベクチンを含み、**便秘や下痢**予防に役立ちます。

●選び方・保存

皮が緑がかったものは、えぐみが強

いので避けましょう。

ポリ袋にりんごといっしょに入れ、風通しのよい日陰に置きます。夏場は1個ずつ新聞紙にくるみ、ポリ袋に入れて野菜室で保存します。

●調理法

芽にはソラニンという有毒物質が含まれています。必ずとり除いてから調理します。皮ごとゆでたり、焼いたりすると、ビタミンCを効率よく摂取できます。

なるほどゼミナール

ポテトチップスはじゃがいもの価値がない？

じゃがいもから作られる代表的な食べものといえば、フライドポテト、ベイクドポテト、そして、ポテトチップスでしょう。味がちがっても素材は同じだから、栄養にも大差はないと思われがちですが、実はまったくちがいます。

1 KcalあたりのビタミンB₁量は、多い順にベイクドポテト、フライドポテト、ポテトチップスとなります。ポテトチップスのビタミン量はフライドポテトの1/3、ベイクドポテトの1/6しか含まれていません。一方、脂質の量はポテトチップスが最多。最も少ないベイクドポテトの約14倍にもなります。これではじゃがいもを食べたということにはなりません。できるだけ栄養の損失の少ない調理法で食べたいものです。

芽が出たものは、養分をとられて味が落ちる。

