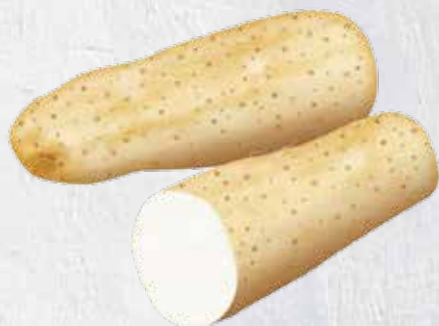


人は食べたものでできている

11月の食材 健康の源 **長芋** (ながいも)

You are what you eat.



いも及びでん粉類/(いも類)/(やまのいも類)/ながいも
/塊根/生可食部100gあたりの成分(廃棄率10%)

エネルギー	64kcal	体や体の組織を動かす
水分	82.6g	
タンパク質	2.2g	血や肉、細胞など体の基本を作る
脂質	0.3g	エネルギー源
炭水化物	13.9g	エネルギー源
灰分	1.0g	高熱で灰化し有機物、水分を除いた残留物 ミネラルの総量
ナトリウム	3mg	体内の水分バランスを維持し、 筋肉の収縮などにも関わるミネラル
カリウム	430mg	神経刺激の伝達、心臓や筋肉機能の調節を行う
マグネシウム	17mg	骨の弾性維持、細胞核の形態維持に関わる
カルシウム	17mg	骨や歯を丈夫にする
リン	27mg	骨の主要構成要素であり、 生体のエネルギー代謝にも深く関わる
鉄	0.4mg	酸素と二酸化炭素を運搬するヘモグロビンの構成成分
亜鉛	0.3mg	細胞の形成や味を感じる味蕾の形成を助ける

出典：日本食品標準成分表 2020年版(八訂)

■ 弥生時代以前から栽培されてきた
日本の食卓を支える伝統食材

長芋は、ヤマノイモ科の植物で、古代中国や東南アジアが原産とされています。日本では弥生時代以前から栽培されていたといわれ、古代の文献にもその記録が残っています。

ねばり強い食感が特徴で、日本料理において重要な食材の一つです。とろろとしてご飯やそばにかけたり、山菜料理に使用されたりなど、さまざまなメニューに利用されています。

日本における長芋の栽培は、特に東北地方や北海道で盛んで、これらの地域の土壌や気候が栽培に適しているとされています。江戸時代には、健康食としても重宝され、長寿や滋養強壮に効果があると考えられていました。

主な収穫期は10〜12月。栄養を蓄えて粘りや風味が増し、特に甘みや食感が良くなるこの旬の時期が最もおいしく食べられます。保存が効きやすいため、旬を過ぎてもその味わいを楽しめますが、旬の時期のものには特に風味豊かで栄養価も高いのが特徴です。

■ ビタミンやカリウムが豊富
おすすめの食べ方は「とろろ」

長芋には、炭水化物の消化を助けるアミラーゼやジアスターゼという消化酵素が多く含まれており、胃腸の働き

をサポートします。長芋の粘り成分は

マンナンという多糖類とタンパク質が結合した糖タンパク質で、胃の粘膜を保護し、胃炎や胃潰瘍の予防に役立つほか、免疫力向上や疲労回復効果も期待できます。さらに、ビタミンB1、ビタミンC、カリウム、マグネシウムなどのミネラルも豊富。ビタミンB1は糖質の代謝を促進し、エネルギーの生成を助ける働きがあります。また、カリウムは体内のナトリウムを調整し、高血圧予防に効果的です。低カロリーで食物繊維が多いため、便秘解消やダイエットにも適しています。

アミラーゼやジアスターゼは加熱すると失われてしまう栄養素なので、すりおろしてとろろにするなど、生で食べるのがお勧めです。酢や醤油、梅干しなどと組み合わせると、疲労回復や食欲増進の効果も期待できます。

保存方法

1本丸ごとの場合、涼しい時期であれば常温保存も可能です。保存期間の目安は1カ月ほどですが、様子を見ながら早めに使い切るようにしてください。切ったものは冷蔵庫や冷凍庫で保存するようにしましょう。