

いただきます まーす

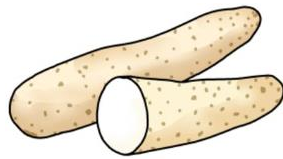


令和7年6月19日発行
発行者／
役場子育て支援課
子育て支援係
電話62-9733

ここからは、食物や栄養、行事の由来に関することをお伝えしています。簡単料理レシピも掲載していますので、ぜひ参考にしてください。

栄養いっぱい

長いも



長いもの原産地は中国で、日本では縄文時代にはすでにあったといわれており古い歴史を持ちます。栽培の始まりは鎌倉時代から室町時代と言われています。

芽室町で生産された長いものは「十勝川西長いも」のブランドで出荷され、国内のみならず海外でも評価が高く、輸出量が伸びています。

栄養のポイント

長いものは、疲労回復効果のあるアルギニンや、体内の塩分を排出するカリウムが含まれています。また、消化を助けるアミラーゼも含まれるため、栄養の吸収をよくする働きもあります。

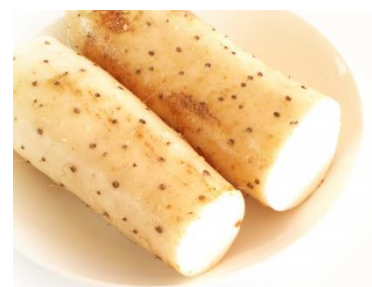
栄養素	主な働き
カリウム ★高血圧の方に お勧め！	・体のナトリウム量を調整し、血圧を調整する。
アミラーゼ	・でんぷんを分解する酵素。 ※熱に弱い性質があるため、加熱せずすりおろして食べるとよいでしょう。
ジオスゲニン	・認知症予防に効果が期待。 ※アルツハイマー型認知症の原因物質「アミロイドβ」を減少させる働きがある。



▲長いもの収穫期は秋ですが、秋にすべてを掘り起こしません。約4割はそのまま土の中で越冬し、春に掘り起こします。これを「春掘り長いも」と言います。

選び方のポイント

- ・デコボコが少なく傷のないものを選ぶ。
- ・皮や切り口が赤っぽいものは古く、アクが出ているので避ける。

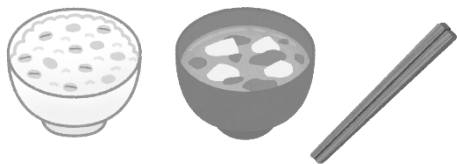


切る時のポイント

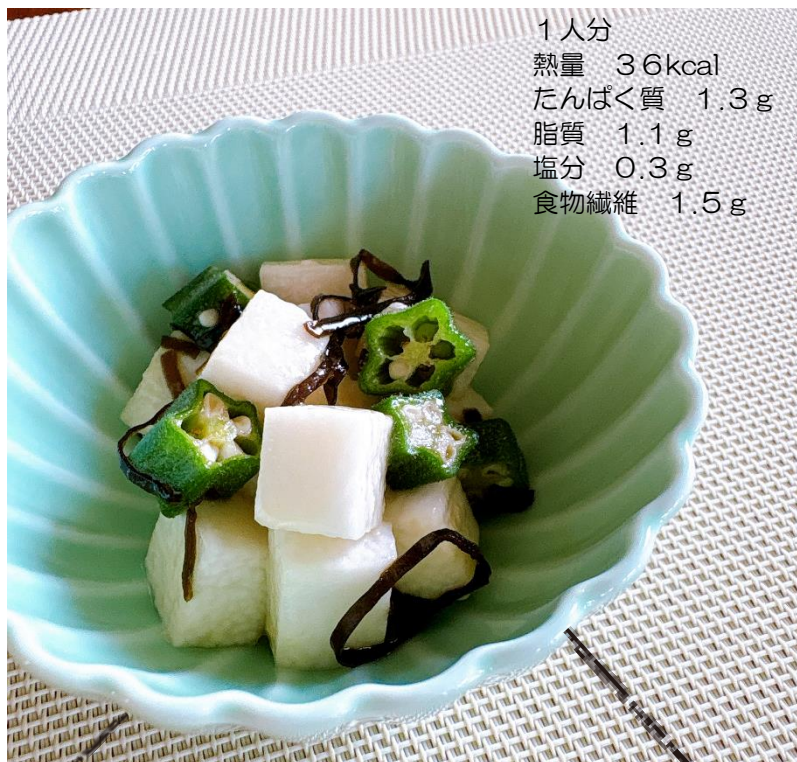
長いものを切っていると、手がかゆくなる時はありませんか？

かゆみの元は、長いもの皮の近くに含まれるシュウ酸カルシウムによるものです。針状のとがった結晶のため、かゆく感じてしまいます。

かゆみを感じたら、酢水やレモン水で洗い流すと良いでしょう。



長いもとオクラの 塩昆布和え



1人分
 熱量 36kcal
 たんぱく質 1.3g
 脂質 1.1g
 塩分 0.3g
 食物繊維 1.5g

19日は食育の日

芽室町では、心身の健康と、食に対する正しい知識を身につけることを目的に、毎月19日を「食育の日」としています。乳幼児から高齢者までの各世代の方々が、栄養バランス、食文化など、食に関する意識を高めることにつながるよう継続して取り組んでいます。

その活動のひとつとして、平成20年度から、年2回、町内の保育所（園）、小中学校、病院、高齢者施設、デイサービスなどの施設で、共通の地元産食材を使用した料理を各施設で提供する活動を行っています。

今年度は、6月に「長いも」、10月に「玉ねぎ」を使用した料理を提供する予定です。

芽室町産の長いもを使ったおいしい料理で楽しい食卓を囲んでみてはいかがでしょうか？

材料（4人分）

- ◎長いも 120g
- ◎オクラ 8本
- ◎塩昆布 5g
- ◎しょうゆ 小さじ1/2
- ◎ごま油 小さじ1

こんなアレンジも…！

納豆を加えて、ごはんの乗せて、「ネバネバ丼」や豆腐に乗せて、「変わりやっこ」にしたり…♪
たんぱく質をプラスすると、栄養バランスがとれてメインのおかずになります！

作り方

- ① オクラは、塩をまぶし板ずりし、ラップで包み電子レンジで約1分加熱する。
- ② 長いもは、皮をむき、1cm角に切る。加熱したオクラは、がくを取り、1cm幅に切る。
- ③ ボウルに、切った長いも、オクラ、塩昆布、しょうゆ、ごま油を入れ混ぜ合わせる。冷蔵庫で5分程、冷やし、味をなじませたら出来上がり♪



芽室町公式 LINE でレシピを公開中

今回掲載のレシピは芽室町公式 LINE で公開しています。ぜひご覧になってください。



←お友達登録は、
こちらからどうぞ