

栄養バランスが抜群の長芋で 夏の疲れを吹き飛ばそう!



秋の初めは、まだまだ暑い日が続く、夏の疲れが出やすい時期です。体の疲労感やだるさを解消するには、睡眠を十分に取ることと、栄養バランスの良い食事を摂ることが大切です。今回は、栄養成分のバランスが抜群で疲労回復に効果のある長芋についてご紹介します。

滋養強壯食品で、唯一、 生で食べられる芋類

昔から滋養強壯、精力増強の効果があると言われ、独特のヌメリは食物繊維を多く含む、他にも亜鉛、カリウム、鉄などのミネラルやビタミン (B₁、B₂、C) などの成分がバランスよく含まれています。

疲労回復に!

長芋独特のねばり成分であるムチンは、新陳代謝を促進し、他の栄養素まで効率よく消化吸収するので疲労回復力を高めてくれます。

長芋の
はたらき
すい
んをに



高血圧予防に!

長芋に含まれるカリウムは、摂りすぎた余計な塩分を排出するので、高血圧予防、動脈硬化予防にピッタリの食品です。

消化促進!

長芋に含まれるアミラーゼやジアスターゼなどの消化酵素は、一緒に食べたものの消化を促進します。麦飯にとろろをかける食べ方は、麦飯の消化を助ける絶妙の組み合わせです。

長芋は、たくさん食べても、消化作用により、胃がもたれず、多くの栄養をバランス良く摂れる、おすすめの食材です!

野菜たっぷり オイスター焼きそば

〈1人分: 472kcal ● 塩分: 3.4g〉

材料 (2人分)

長芋…………… 120g	豆板醤…………… 小さじ1
えのき…………… 1/2パック	A
まいたけ…………… 1/2パック	
チンゲン菜…………… 2株	
牛肉 (切り落とし) …… 80g	
中華蒸し麺…………… 2人分	オイスターソース… 大さじ2
ごま油…………… 大さじ1	しょうゆ…………… 大さじ1/2
	紹興酒…………… 大さじ1
	(または日本酒)
	砂糖…………… 小さじ2
	塩、こしょう…………… 少々

作り方

- ①長芋はタワシなどでよく洗い、皮のまま7mm厚さの半月切りにする。えのき、まいたけは小房に分ける。チンゲン菜は3cm長さに切り、根元のほうは縦に4等分に切る。Aは合わせておく。
- ②フライパンにごま油、豆板醤を入れて火にかける。香りがたったら牛肉を加えて炒め、長芋、えのき、まいたけを加える。肉の色が変わり、きのこ類がしんなりしたらAを加える。中華蒸し麺、チンゲン菜も加え、塩、こしょうで味をととのえる。



料理制作 鈴木 薫

撮影……………吉田 篤史
スタイリング…朴 玲愛

2012.9.30
no.92

Salu!

No.92 IHIグループ健康保険組合

〒135-0061 東京都江東区豊洲3-1-1 豊洲IHIビル内
TEL: 03-6204-8400 (代表) FAX: 03-6204-8872

平成24年9月30日発行
編集責任者=常務理事 滝 英樹