

ココロも体も元気に

# 旬の食材をつかったレシピ

～ 秋 ～

2016 vol.23

今回の食材は **里芋** です



## 【里芋】

### ●栄養価

カリウムや食物繊維が多く、ムチンとガラクトンという水溶性食物繊維(ぬめり成分)を含みます。いも類の中でも低カロリーです。

### ●効能

カリウムは体内の余分なナトリウムを排出するので高血圧予防に効果的です。ムチンには粘膜を保護して胃腸の機能を高める効果が、ガラクトンには免疫力を高める効果があります。

### ●選び方

切り口が白くツヤがあり、おしり部分が固めで傷みのないものを選びましょう。

### ●調理のポイント

里芋のぬめりには有効成分が多く含まれていますが、ぬめりが多いと調味料がしみ込みにくくなります。短時間で茹で、出てきたぬめりはさっと水で洗い流すようにしましょう。

## 【里芋と豚肉の生姜焼き】 (1人分: 約156kcal)

～材料(約2～3人分)～

☆ 里芋	… 200g	一口大に切る	
☆ 豚肉	… 100g		
☆ 片栗粉	… 大さじ2		
☆ パプリカ	… 40g	うす切り	
☆ サラダ油	… 大さじ1		
☆ しょう油	… 大さじ2		
☆ 酒	… 大さじ2		
☆ みりん	… 大さじ1	A	
☆ 砂糖	… 大さじ1		
☆ 生姜	… 3g		すりおろす

～作り方～

- ① 里芋はきれいに洗い、耐熱皿にのせラップをし、電子レンジで3分～4分加熱する。皮をむいて一口大に切る。パプリカはうす切りにする。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょう(分量外)で下味を付け、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油をいれ、豚肉を炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら里芋・パプリカを加え、合わせておいたAを入れる。とろみが出てきたら、火をとめる。

## 【里芋ときのことエビのソテー】 (1人分: 約149kcal)

～材料(約2人分)～

☆ 里芋	… 200g	5mmの輪切り
☆ きのこと(しめじなど)	… 100g	
☆ むきエビ	… 100g	
☆ オリーブオイル	… 大さじ1	
☆ にんにく	… 1かけ	芯をとり、つぶす
☆ 塩	… 大さじ1/2	
☆ こしょう	… 少々	

～作り方～

- ① 里芋は5mm幅に切り、キッチンペーパーで水気をとる。
- ② フライパンにオリーブオイルとつぶしておいたにんにくを入れ、火にかける。
- ③ にんにくがきつね色になったら取り出し、里芋を加え両面を焼く。
- ④ 里芋に火が通ったらきのこエビを加え、塩・こしょうで味を調える。

盛り付けイメージ



## 『食欲の秋』到来!

## 質の良い睡眠は毎日の食事から

### 和食で睡眠サイクルを

質の良い睡眠には、トリプトファンという成分が大きく関わってきます。

### 《トリプトファンが多く含まれるもの》

肉類・大豆製品・魚・乳製品・穀類 など

和食は魚や大豆製品を多く使用します。美味しいものが豊富な秋ならではの食事を楽しみながら、意識して摂りましょう。



### 食事のポイント

#### 1日3食食べましょう

規則正しく食事することで、1日のリズムが守られます



#### 寝る3時間前までに済ませましょう

寝る直前に食べると、胃腸が休まらず、睡眠の質が悪くなります。

寝苦しかった夏も終わり、涼しくなって過ごしやすくなってきましたね。『食欲の秋』こそ、質の良い睡眠をとりましょう。

### 【問い合わせ】

(公財)福島県労働保健センター 担当:保健指導課 永井・高橋  
〒960-0114 福島市沖高字北貴船1-2 TEL:024-554-1133 FAX:024-554-5188