

食育通信

令和6年度 9月号

相模原市食育推進プロジェクト会議



成長期に大切な食品 ～いも～

令和6年度の食育通信では、1年間を通して成長期に大切な食品について紹介します。今回は「いも」についてお届けします。

いもは、エネルギーのもとになる“炭水化物”が主成分で、食物繊維も豊富に含まれています。日本では、米が主食ですが、世界の国では“いも”を主食として食べている地域もあります。今回は「いも」の種類やその特長について紹介します。

～いもの種類や特長について知ろう～

<さつまいも>

日本では、江戸時代に栽培が始まりました。さつまいもに含まれるでんぷん分解酵素の“**アミラーゼ**”は、ゆっくり加熱することで活発になり、これによって甘みが増します。そのため、オーブンでじっくり時間をかけて加熱するとおいしい焼き芋を作ることができます。

また、粘膜や皮ふを健康に保つ働きのあるビタミンCや腸内環境を整えてくれる食物繊維がたっぷり含まれています。



<じゃがいも>

じゃがいもは根でなく、茎が大きくなったもので、“**塊茎**”といいます。主成分は、でんぷんですが、ビタミンCやビタミンB₁が豊富に含まれています。

じゃがいもに含まれているビタミンCは、でんぷんに包まれているので、熱で壊れにくいのが特徴です。

他にも、高血圧予防に効果的なカリウムも多く含まれます。しかし、芽や日光にあたって緑色になった部分には“**ソラニン**”という毒素が含まれていて、食べるとおう吐や腹痛などを引き起こします。緑変を避けるためには、日の当たらない涼しい場所で保管することが大切です。



<さといも>

日本には、縄文時代に伝わり、正月の雑煮や月見のお供え物など、年中行事とも深く関わり、歴史的にも重要な食材です。

中心の大きないも(親いも)とそれを囲むようにつく“子いも”、さらにそのまわりに“孫いも”がつかます。

そのかたちから、“**子孫繁栄**”の縁起物として欠かせません。

また、旧暦8月15日の十五夜は、“**いも名月**”とも言われます。

月見団子が登場する前は、収穫されたさといもを供えるところが多かったのが理由の一つとされています。

こんなかたちをしているよ！



<やまいも>

独特のねばりがあります。

主成分のでんぷんは、本来加熱が必要ですが、でんぷん分解酵素の“**ジアスターゼ**”が豊富に含まれており、消化を助けるため、生でも食べることができるのが特徴です。葉の付け根にできる“**むかご**”は、香りとコクがあり、炊き込みご飯や汁の具などとして食べるのがおいしいです。

相模原市では、“**さがみ長寿いも**”が特産品として有名です。他の産地のものに比べて、粘りが強いのが特徴です。

贈答品として人気が高いです。



<作ってみよう！石垣団子>

★材料4人分★

- ・さつまいも80g ・砂糖12g ・小麦粉100g
- ・塩0.8g ・ベーキングパウダー3.2g
- ・牛乳100g ・紙(又はアルミ)カップ 4個

【作り方】

- ① さつまいもは皮をむいて、1cm角のさいの目に切る。
- ② 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・塩を合わせてふるっておく。
- ③ ②に牛乳を加えてよく混ぜ、①のさつまいもを合わせる。
- ④ カップに③を入れ、20分位蒸す。できあがり！

*** 石垣団子は、相模原市の郷土料理です！ ***