



寒さが厳しく、身が引き締まる季節となりました

旬 長芋

～生で食べられる唯一の芋です！生でシャキシャキ、加熱してホクホク、いろいろな食感を楽しめます～

①マンナン

長芋の粘液成分は「マンナン」という水溶性食物繊維とタンパク質の混合物です。マンナンは海藻やこんにゃくにも多く含まれています。水溶性食物繊維の一種であるため、**コレステロールの吸収を抑制し、動脈硬化の予防に役立ちます。**また**血糖値の上昇を緩やかに**します。

②レジスタントスターチ（難消化性デンプン）

レジスタントスターチは腸内では消化することができない炭水化物で、水溶性食物繊維と同じような働きがあります。また、レジスタントスターチは腸内の善玉菌のエサとなり、腸内環境を整えて**便秘の解消**に役立ちます。

③ジアスターゼ

長芋は「ジアスターゼ」という消化酵素を含んでいます。そのため長芋自体のデンプンを消化することができ、**生で食べられる**のです。ジアスターゼは長時間加熱すると減ってしまいます。食欲がない時や胃腸が弱っているときには、**生のまますりおろして食べるのがおすすめです。**

<おいしい長芋の選び方>

- ・ずっしりと重く、皮にハリがある
- ・傷がなく、ひげ根が多い
- ・断面が変色せず、みずみずしい

オススメ!

レシピ～マグロとアボカドの山かけ～

材料（2人分）
マグロ（刺身）…150g
アボカド…1/2個
長芋…50g
卵黄…1個
小ねぎ…適量
白いきりごま…適量
めんつゆ…大さじ1
ごま油…小さじ1



作り方

1. アボカドは皮をむき、1cm角に切る。
2. マグロも1cm角に切る。
3. 長芋は皮をむいてすりおろす。
4. ボウルに1と2、めんつゆとごま油を入れて混ぜ合わせる。
5. 器に4を盛り付け、上から3と卵黄のせて、小ねぎと白いきりごまをかけて完成。

ご飯にかけても美味しい♪

冬の脱水に注意しましょう！

乾燥する冬は、知らないうちに体から水分が失われるため、脱水症状の自覚がありません。体から水分が失われると、血液がドロドロになり、脳や心臓の血管が詰まるなどの深刻な病気を引き起こしやすくなります。

<対策>

- ・室内が乾燥しないようにしましょう。
- ・湿度計や加湿器を設置し、**50～60%の湿度を保つ。**
- ・喉が渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- ・起床時、食事、おやつ、就寝前など**時間を決めて水分をとる**ようにする。
- ・水分とミネラルが豊富な野菜・果物を積極的にとる。

旬 みかん

～みかんの白いスジや薄皮には、たっぷり摂りたい栄養成分が詰まっています。～

- ★薄皮には「**ペクチン**」という食物繊維が含まれており、便秘予防の効果が期待できます。
- ★白いスジと薄皮には「**ヘスペリジン**」というフラボノイドが含まれています。フラボノイドはポリフェノールの一種で、**高血圧や動脈硬化の予防に効果が期待**されている成分です。これらの成分をムダなくとれるよう、ぜひそのまま食べてくださいね。