

栄養だより

平成21年 11月 NO.174

菊の花かおる今日このごろ。皆様ご容態はいかがでしょう

ながいもについて

デンプンを分解する消化酵素の**アミラーゼ**が豊富。主食であるご飯の消化を助ける。

長いものヌルヌルした成分は**食物繊維**(ムチン・マンナン)。滋養強壮に効果がある。

カルシウム、カリウム、ビタミン B1、B2、Cを含む

「ながいも」は「やまいも」の代表品種。

新聞紙などで光を遮断し、気温 8℃以下の場所に置いて水分を保つことで**長期保存**できる。

8割以上が**水分**。やまいもの中では粘りが少なくサクサクとした歯ざわりである。

旬は **11月～2月**。通常より冬場のながいものの方が、水分が抜けて糖質が増す。甘く濃い味になる。

～～ 長いものネバネバ成分**ムチン**の働き ～～



- 消化管の表面を保護し胃腸の調子を整える。
- たんぱく質分解酵素が消化吸収を助けてくれる。
- 余分なコレステロールを排出し血液をサラサラにしてくれる