

からだにやさしい☆

胃腸科レシピ

vol.41

一般財団法人
防府消化器病センター
防府胃腸病院 栄養管理室
山口県防府市駅南町 14-33
0835-22-3339 (代表)

動脈硬化予防！！

里芋のおやき風



材料 (2人分)

調理時間 30分

- 里芋・・・・・・・・・・皮付き 250g (4個)
- 豚ひき肉・・・・・・・・・・25g
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・25g (1/8個)
- 生姜・・・・・・・・・・3g (1/5かけ)
- ねぎ・・・・・・・・・・1本
- サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1
- A {
 - 顆粒和風だし・・・・・・・・・・ 2g
 - 砂糖・・・・・・・・・・大さじ 1/4
 - みりん・・・・・・・・・・大さじ 1/2
 - しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ 1/2
 - 酒・・・・・・・・・・大さじ 1/2
- 片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1と1/2
- サラダ油・・・・・・・・・・大さじ 1/2

1人分あたりの栄養成分量

エネルギー：189kcal	たんぱく質：4.6g
脂質：7.3g	炭水化物：24.7g
食物繊維：2.8g	塩分：1.2g

作り方

1



里芋は皮付きのままきれいに洗って耐熱の皿に並べてラップをかけ、電子レンジ(600W)で約8分やわらかくなるまで加熱する。熱いうちに皮をむき、つぶす。(やけどにご注意ください。)

2



玉ねぎと生姜はみじん切り、ねぎは小口切りにする。鍋にサラダ油(小さじ1)を熱し、豚ひき肉、玉ねぎ、生姜を炒め、ねぎを加えてAで煮る。

3



1、2、片栗粉を混ぜ合わせて4個に丸める。フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を熱し、両面を焼いたら出来上がり。

里芋

里芋のぬめり成分であるガラクトマンナンは血圧を下げ、動脈硬化を予防し、血中コレステロールを下げる効果が期待できます。また、ぬめり成分には胃や腸の粘膜を保護する働きがあります。

生活習慣病



三大栄養素

人間のからだをつくりエネルギー源となるのは、糖質、脂質、たんぱく質の3つの栄養素で、これを「三大栄養素」という。

糖質

1g あたり約 4kcal のエネルギーになる。



脳や神経系の唯一のエネルギー源となる。他にも貯蔵エネルギーとして蓄えられたり体温を維持するなどの働きがある。消化・吸収がよく、即効性が高い。

穀類やいも類、果物などに多く含まれる。

糖質のおすすめな組み合わせ

・糖質+ビタミン B₁(豚肉やぶりなど)→糖質をエネルギーに変えやすくなる。



・糖質+食物繊維(ごぼうやさつまいもなど)→食後の血糖値の上昇をゆるやかにする。



脂質

1g あたり約 9kcal のエネルギーになる。



少量でたくさんのエネルギーを得られる。余った分は体脂肪となり、貯蔵エネルギーとして体内に蓄えられ、必要に応じて使われる。他にも細胞膜や核膜の構成成分になる、脂溶性ビタミンの吸収を高めるなどの働きがある。

脂肪分の多い肉や脂ののった魚や油やバターなどの油脂類などに多く含まれる。

脂質のおすすめな組み合わせ

・脂質+ビタミン E(かぼちゃやアーモンドなど)→ビタミン E の吸収を助け、若返り効果が期待できる。



たんぱく質

1g あたり約 4kcal のエネルギーになる。



エネルギーになるよりも、通常は筋肉や内臓などからだを構成する主成分として使われる。

他にも免疫機能を高める、酵素やホルモンを合成するなどの働きがある。

肉、魚介、大豆製品、卵、乳製品に多く含まれる。

たんぱく質のおすすめな組み合わせ

・たんぱく質+ビタミン B₆(さつまいもやにんにくなど)→からだの発育を促す。



・たんぱく質+ビタミン B₂(チーズやレバーなど)→美肌効果がアップする。

