

里芋の栄養




管理栄養士 川里 明子

秋に旬を迎える食材の一つに「里芋」がありますね。里芋は東南アジア原産で、縄文時代に中国を経由して日本へ伝わったといわれています。

里芋の名前は、山で採れる山芋（自然薯）に対して、村（里）で栽培されることに由来しているそうです。

「いも」と聞くと、太りやすいと心配になる方もいらっしゃるかもしれませんが、他の芋類と比べると、糖質量は少ない特徴があります。

食品成分表 2021 年版（八訂）より

(100g あたり)	里芋 	じゃが芋 	さつまいも 
糖質	11.1g	17.0g	30.9g

他にも里芋には、糖質の代謝に欠かせないビタミン B1 やアミノ酸代謝の補酵素となる B6、カリウム・食物繊維を含んでいます。カリウムは余分な塩分や水分を排出する働きがあるためむくみの解消に効果的ですが、患者さんによっては病状からカリウムの摂取制限が必要な方もいらっしゃいますので、医師の指示を確認してください。また食物繊維は「ガラクトン」と「グルコマンナン」という水溶性食物繊維を含んでおり、食後の血糖上昇を緩やかにしたり、便通を整える効果が期待できます。適量摂取で旬の美味しさを楽しみましょう。

里芋といえば煮物が定番ですが、ちょっと趣向を変えてこんな里芋料理はいかがでしょう。

里芋のソテー青のり風味

〈材料（2人分）〉

- ・里芋 ……250g
- ・サラダ油 ……大さじ 1
- ・醤油 ……小さじ 2
- ・塩 ……ひとつまみ
- ・バター ……5g
- ・青のり ……適宜



（1人分：エネルギー 142kcal）

〈作り方〉

- ① 里芋は皮をむいて一口大に切り、耐熱皿に並べてふんわりラップをして、電子レンジ（600W）で4分程度加熱する（竹串がすっと通る程度）。
- ② フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、①を加えて焼き色がつくようにこんがり焼く。醤油、塩、バターを加えて、さっと炒め合わせる。
- ③ 器に盛り、青のりをふる。