

かつしか知っ得メモ

さといも
こんづつ しよくざい
今月の食材 **里芋**



里芋は日本人に馴染み深く、儀礼食としても欠かせない食材です。お月見の日は「芋名月」として、月見団子とともに里芋を供え、月に収穫の感謝の意を表す風習があります。

【原産】 東南アジア。日本への渡来は縄文時代よりもかなり前と考えられている。サトイモ科に属し、タロイモと同じ仲間である。親芋、子芋以外に葉柄部分(「ずいき」という)も煮物などにすると美味しい。

【成分】 特有のぬめり成分は、「ガラクトマンナン」などの水溶性食物繊維によるもの。里芋を調理する際に粘りが出るのは、この水溶性食物繊維が水に溶け出すためである。

かつしかの元気食堂アンケート



プレゼント抽選がある!

ダブルチャンスで元気食堂お食事券が当たります

実施中!

衣被 きぬかつぎ

【材料 (2~3人分)】

里芋 (小粒) 200g ほど

<味噌ダレ>

味噌 大さじ2

みりん 大さじ1

【作り方】

- ① 里芋を皮のままたわしで洗い、水気をとる。
- ② 芋の下方を少し切り落とし、上部1/3の箇所には包丁で一周切れ目を入れる。
- ③ 蒸気のしっかり上がった蒸し器に②を並べて、15~20分ほど蒸す。
- ④ 味噌ダレの材料を耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、電子レンジ600Wで2分ほど加熱する。
- ⑤ 里芋の上部を剥き、味噌ダレをかけて完成。



■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康推進課 03(3602)1268

■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科 *禁無断転載・使用
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

かつしか知っ得メモ

脂質異常症の予防に向けて②

<脂質異常症のリスク項目>

チェックが多い人は注意が必要です。

- ✓ 揚げ物等の脂っこいものをよく食べる。
- ✓ お腹いっぱいになるまで食べる。
- ✓ 間食で甘いものをよく食べる。
- ✓ 運動をあまりしない。
- ✓ 高血圧や糖尿病などの持病がある。

<脂質異常症の診断基準>

- ◆ LDL コレステロール：140 mg/dL以上
 - ◆ HDL コレステロール：40 mg/dL未満
 - ◆ 中性脂肪：150 mg/dL以上 (空腹時)、175 mg/dL以上 (随時)
 - ◆ Non-HDL コレステロール：170 mg/dL以上
- 動脈硬化症疾患予防ガイドライン 2022年版より

野菜から
食べよう!
1日350gを
目標に。



鮭のホイル焼き 【材料 2人分】

生鮭 2切れ、玉ねぎ 1/2個、人参 1/3本、
えのき茸 1/3株、椎茸 2個、
植物油 適量、醤油 小さじ2

【作り方】

- ① 鮭に塩・こしょうをし(分量外)、水気を切っておく。
- ② 玉ねぎは薄切り、人参は細めの千切り、えのき茸は石づきを取ってほぐし、椎茸は十字に切り込みを入れる。
- ③ アルミホイルに油を薄く塗り、皮を下に鮭を置く。その上に野菜・きのこ類のをせ、醤油をかけて包む。
- ④ フライパンで、中火10分ほど蒸し焼きにして完成。



鮭には中性脂肪を下げる働きのあるDHAやEPAを始め、抗酸化作用のあるアスタキサンチン等が含まれています。

■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康推進課 03(3602)1268

■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科 *禁無断転載・使用
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。