



食べて健康



レンジで簡単！ まぜるだけ 里芋の和風サラダ

里芋は、でんぷん・タンパク質・食物繊維が主成分でイモ類の中でも水分を多く含み、低カロリーなのが特徴です。

むくみの解消や高血圧予防に働きかけるカリウムや、腸内環境を整え便秘解消に有効な食物繊維、疲労を回復させるビタミンB1も多く含まれています。

里芋の独特のぬめりは「ガラクトサン」と「ムチン」という成分からできており、食物繊維の一種です。ガラクトサンは皮膚や粘膜の保護・再生に働きかけるため風邪やインフルエンザなどの感染予防効果が、ムチンには胃腸の粘膜を保護して調子を整えたり肝臓の働きを強める作用があります。その他にもコレステロールを下げる働きもあるそうです。

また、イモ類の中でも糖質が少ないため糖質を気にされる方にも食べやすい食材です。

材料: 里芋 5~6個
梅干し 2個
ツナ缶 1/2缶
ねぎ、のり、少量(量はお好みで)
出汁の素 少量

- ①皮付きのままラップをし、600wの電子レンジで8分ほど加熱する。
- ②梅干しの種を取り除き粗めに刻み、ツナは軽く汁気を切る。
- ③里芋の皮を取り除き、粗めにつぶす。
- ④つぶした里芋と梅干し、ツナ、出汁の素を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤仕上げにのりやねぎをちらす。

