

山イモの最新健康調理法

東京農業大学助教授
農学博士 佐藤広顕

山イモは、昔から日本では「山のウナギ」、中国では「山薬」と呼ばれ、
滋養強壯の食材として親しまれてきた。
最近になって、さらに**ガンを予防する効果**も認められた。

注目情報：山イモに多く含まれる“**レクチン**”は、免疫機能を司る腸に直接働きかけてガン細胞の増殖を抑える強い力を持っていることがわかった。(京大大学院薬学研究科)

(注) **レクチン**：タンパク質の一種で、細菌やウイルスなどの外からの情報を感知して攻撃細胞に伝達する働きがある。そして攻撃細胞が細菌・ウイルスを攻撃し増殖を抑える。

山イモの健康効果は、食べ方次第で健康効果が変わる。

山イモの健康効果

- *免疫力を強化し、ガンや夏風邪を予防
- *夏太りを予防、改善
- *便秘を予防、改善
- *スタミナをつける

1 免疫力強化、ガンや夏風邪予防

この効果を 100%引き出すコツ

山イモは、すりおろして食べるのではなく、効果を活かすには**厚めの短冊きり**にする。理由は、“**レクチン**”はタンパク質の一種であるので、すりおろすことによって“レクチン”が山イモの消化酵素により分解され機能が低下してしまう。

山イモの免疫力強化、ガン・夏カゼ予防効果を持続させるには、

厚めの短冊切りにしたものを 50 程度に温める。

レクチンはたんぱく質だから熱には弱いですが、50 ぐらいでは活性率は変わらない。
厚めの短冊切りにみそ汁を入れる。(50 以上に煮沸してはダメ)

2 夏太りを改善、予防

血中中性脂肪の季節変動

冬を 0 とした場合 春 1.4 **夏 5.4** 秋 1.8

どうしても夏はあっさりしたものにする。そうすると麺類とかが中心になる。
夏はビタミン B1 が不足する。糖質が脂肪として体内に蓄積され、太りぎみになる。
山イモの夏太り予防・改善効果を 100%引き出すコツ

山イモを **さいの目切り** にしてキムチと一緒に 1 日漬ける。摂取量は **1 日 50g**
(おろしてしまうと表面積が多くなり、ビタミン B1 が流失してしまう。)

キムチは唐辛子を使っているのだから“カプサイシン”が入っており、“カプサイシン”
は脂肪を燃焼してくれるので、山イモのビタミン B1 とカプサイシンの相乗効果で夏
太りを防ぐ。

お勧め料理 **山イモのキムチ漬け**

山芋をさいの目(1cm)切りにし、キムチと一緒に 1 日漬ける。

3 便秘を改善、予防

女性はもともと腹筋が弱く、腸の蠕動運動も弱い。さらに夏場は汗をかくので水分を
失う。すると便の中の水分が減るので便秘になりやすくなる。

現在慢性便秘症に悩んでいる人

約 2000 万人 しかも 圧倒的に女性が多い。(厚生労働省発表)

山イモの便秘予防、改善効果を 100%引き出すコツ

すりおろして水分を加える。

すりおろすとネバネバが出てくるが、その中に“マンナン”というこんにゃく成分が
入っている。

“マンナン”は水溶性の食物繊維なので、摂取すると腸内で水分を吸収し嵩(かさ)
も増やしてくれる。

山イモの便秘予防・改善効果を高めるには、**牛乳**を加える。

牛乳にはオリゴ糖が含まれ、オリゴ糖が腸内の環境を整えてくれる。

注目情報 午後 3 時前後に山イモアイスクリームを 5 日間食べ続けたところ、排便回数
が増え便秘予防・改善がみられた。(**1 日 75g**)

冷やすことにより腸管を刺激して蠕動運動が盛んになり、排便を促すが、牛乳のオリ
ゴ糖と山イモの食物繊維にはいずれも排便効果があるので、この 3 つの相乗効果で効
果が出ると考えられる。

山イモアイスクリーム(4 人分)

材料： すりおろした山イモ：50~60g レモン汁：少々
市販のアイスクリーム：300g

作り方： すりおろした山イモとレモン汁を混ぜ、そこに市販のアイスクリームを加えさらによく混ぜる。

混ぜた物を冷凍庫で約3時間冷やして完成。

* 食べるときはよく練る。

4 スタミナ増強

山イモのスタミナ増強効果を100%ひきだすコツ

すりおろした山イモに酢を加える。お勧めは **三倍酢**

酢には疲労回復効果がある。また、山イモに触れてかゆくなることがあるが、これは“**蔞酸ナトリウム**”の影響であって、唇など粘膜にかゆみを感じず。これを酢が防止する。酢はこの2つの効果がある。

山イモのスタミナ増強効果を高めるには、酢を加えたところに卵を入れる。

スタミナ増強に効果的

お勧め料理 **月見とろろ**

完全食といっていいほどバランスよいタンパク質が含まれ、さらに山イモにはいろいろな消化酵素が入っているので、消化吸収が良い。