

ジャガイモ (2007年9月放映)

ジャガイモは優れた減塩効果がある健康食材
塩分の1日当たりの推奨摂取量は、10gである。しかし、実際は12~13gも摂ってしまっている。(国民栄養調査結果)

ところが、ジャガイモのすぐれた栄養成分は減塩効果があり、夏弱った体(内臓、脳、血管、皮膚、粘膜)を元に戻す働きがある。

ジャガイモの優れた健康効果について紹介する。

弱った腎機能を改善するカリウムの宝庫

- * ナトリウムが身体にたくさん増えると、血圧が上がったり、むくんできたり、腎臓に負担がかかる。一方、カリウムは腎臓で塩分とか老廃物をろ過し、尿として排出してくれる。

今年は記録的な酷暑で腎臓がフル回転したが、これから涼しくなり腎臓が活発化する。酷暑のためストレスにより血圧が下がりづらかったが、これからは徐々に元に戻る。

ジャガイモの鉄分は体に吸収されやすい。ビタミンCがたくさん含まれるからである。

- * ジャガイモの優れた栄養効果を引き出す調理法について紹介する。

ジャガイモ料理といえば、ポテトサラダ、味噌汁、フライドポテト、肉ジャガ、コロッケ、キンピラ、スープ、ベイクドポテト、ふかしいも、ジャーマンポテトなど多種多様だが、**ジャガイモは汁物に使うと鉄分の吸収が良く効果が高い。**

お勧め料理……ジャガイモ団子スープ

- * ジャガイモは、すりおろして団子にすると腎臓の働きが高まる。更に、皮付きでアスパラガスを加えると鉄分の吸収が高まる。理由は、アスパラカスに含まれるアスパラギンサンによって鉄分とカリウムの吸収が一層良くなるから。

- * ジャガ団子スープの作り方

材料(4人分) ジャガイモ:3個、アスパラガス : ;本
固形コンソメ :2個、水 :4カップ

作り方 ジャガイモは、よく洗い皮ごとすりおろして団子にする。
(固まりづらい時は電子レンジで2分ほど加熱)
鍋に油を熱しアスパラなどを炒める。
水とコンソメを加えて10分煮込み、ジャガイモ団子を加えてさらに5

分煮込む。

塩・こしょうで味を調える

[参考]：ジャガイモはメーカーインが団子に調理しやすい。

2 エネルギー効率に優れたデンプンの宝庫

* デンプン量の比較

| 夏イモ (5 - 6 月収穫) | 秋イモ (9 - 10 月収穫) |
|-----------------|------------------|
| 8.4 | 17.44 |

* ジャガイモは糖質が多く太りやすいか？ > x カロリーは少ない

ジャガイモは、暑さで溜まったストレスを軽減する効果がある。特に、ジャガアイスにするとデンプンの吸収がよく効果が高い。ジャガアイスは夜、寝る前に食べると効果が高い。

* ジャガアイスの作り方

材料 4 人分 ジャガイモ：1.5 個、砂糖 35 g、水：300CC、牛乳：100CC
生クリーム：150CC、メイプルシロップ：50 g

作り方 ジャガイモは 3mm 厚のイチョウ切りにし、砂糖を加え、15 分ほど弱火で煮込む。

ミキサーにかけて裏ごしし、別鍋で温めた牛乳、生クリーム、シロップと合わせる。

余熱を取り、時々混ぜながら冷凍庫で固める。

3 ビタミン豊富な大地のリンゴ

* ジャガイモ 1 個で、リンゴ 5 個、レモン果汁 100CC、ミニトマト 16 個分に相当するビタミン C が含まれている。

粘膜を強くするジャガイモの豊富なビタミン C は加熱にも強く壊れにくい。デンプンがビタミン C をガードしてくれている。

* ビタミン C 残存率の比較

ハウレンソウを 5 分加熱……40% 残存

ジャガイモを 40 分加熱……74% 残存

* お勧め料理：肉ジャガ・・・肉は豚が良い。
傷ついた細胞を修復するには豚肉が最も良い。

* 豚ジャガ豆板醤風味の作り方 4人分
ジャガイモなどを炒めるとき、豆板醤大さじ2を加える。後はいつものとおり。
イモは男爵イモがよい。