

# 健康市場

第 141 号

〒193-0942

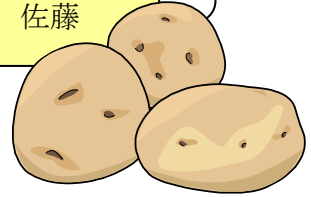
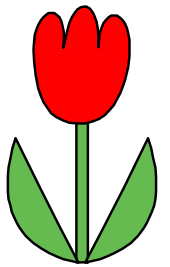
八王子市桐田町 538-15

TEL: 042-661-6047

発行元: 永生会 栄養科

発行日: H21. 4. 1

責任者: 栄養科 佐藤



## 旬を食べる

# 新じゃが

**栄養と薬効:** 新じゃがとは冬に植え付けたじゃがいもを、通常の収穫期より早く収穫したもののことをいいます。若くて水分を豊富に含んでいますので、皮がとても柔らかく、手で剥けるものもあります。じゃがいもの栄養成分は、**ビタミンCをみかんと同程度含み、加熱してもでんぷんに包まれているため壊れにくい**のが特徴です。ビタミンCは抗酸化作用で活性酸素を抑制し、風邪予防や細胞の老化防止、美肌効果があります。またカリウムが血圧を下げ、強い利尿作用で余分な水分を排泄してむくみをとります。

**選び方** : ①皮が緑になっていないもの ②芽が出ていないもの  
③皮が薄くて傷がないもの④なめらかで重みのあるもの

**種類** : 世界には 2000 種程の品種があると言われていますが、日本で主に栽培されているのは約 20 種類。品種により食用に市販されるもの、でんぷん原料用、ポテトチップスなどの加工用などに用途がわかれており、でんぷん用や加工用のものはあまり市場には出回りません。じゃがいもの銘柄では男爵、メイクインという名前をよく耳にするとと思いますが、新じゃがに適した品種は他にもたくさんあります。「**デジマ**」と呼ばれるものは、大つぶの黄色い肉質で煮くずれが少なく、ほくほくとしています。「**ニシユタカ**」は、でんぷんが少ないのでみずみずしさが際立ち、とてもあっさりしています。

**保存法** : 日に当てると発芽してしまいます。芽にはソラニンという有毒物質があるので、日に当てないようにする必要があります。新聞紙に包んでカゴやダンボール箱に入れて、常温で保存します。冷蔵保存すると、でんぷん質が糖分が変わって、風味が落ちてしまいます。必ず常温で保存するようにします。

## おすすめレシピ: 新じゃがと鶏のピリ辛オイスター炒め煮



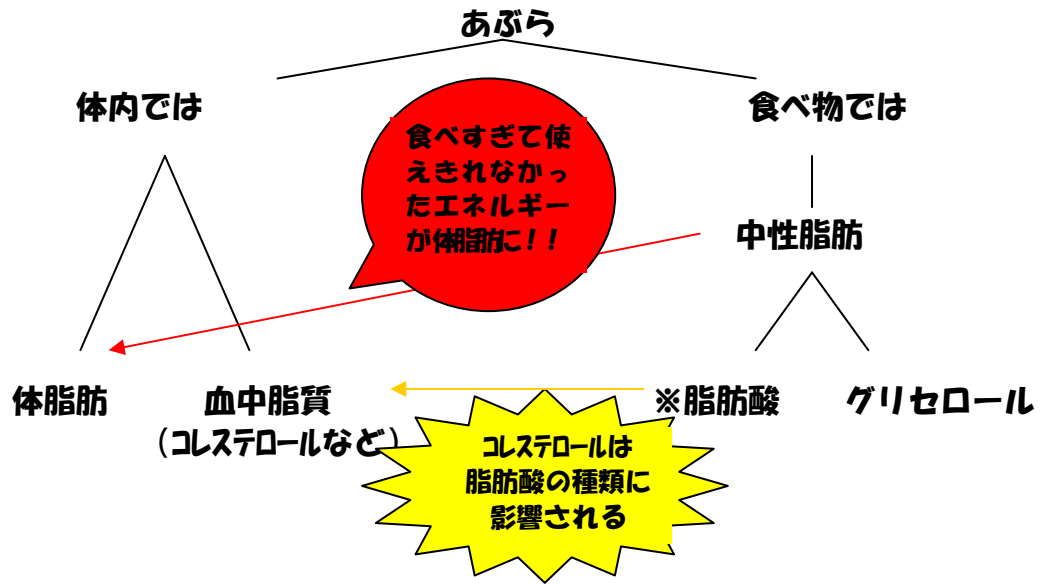
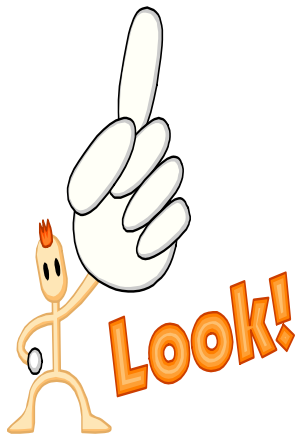
|      |          |       |
|------|----------|-------|
| 材料   | 新じゃが     | 小 8 個 |
|      | 鶏もも肉     | 1 枚   |
|      | 片栗粉      | 適宜    |
|      | 水        | 100cc |
|      | しょうゆ     | 大 2.5 |
|      | みりん      | 大 1   |
|      | 酒        | 大 1   |
|      | 砂糖       | 大 1   |
|      | オイスターソース | 大 1   |
|      | 豆板醤      | 小 0.5 |
|      | 白ゴマ      | 適量    |
| いんげん | 適量       |       |

### 調理法

1.新じゃがは皮をむかずにきれいに表面を洗って、一口大に切る。片栗粉をまぶして、**低温の油**で柔らかくなるまで揚げる。さらに**強火**にして表面をカリッとなるように揚げる。2.鶏肉は一口大に切っておく。フライパンに※を入れて煮立たせたら、一口大に切った鶏肉を入れて煮込む。3.鶏肉に火が通ったところで1のじゃがいもを入れ、煮汁をからませる。白ゴマといんげんを入れて混ぜ合わせて完成。(クックパッドより)

# 動脈硬化にストップ！！あぶらを知ろう

中性脂肪やコレステロール・・・よく耳にする言葉ですが、あぶらは以下のように分類されます。



※さらに脂肪酸は・・・

|                    | 飽和脂肪酸   | 一価不飽和脂肪酸                         | 多価不飽和脂肪酸                               |   |
|--------------------|---|----------------------------------|--|---|
|                    |   |                                  | n-3系                                   | n-6系  |
| 主な脂肪酸              | パルミチン酸  | オレイン酸                            | EPA<br>DHA<br>α-リノレン酸                  | リノール酸   |
| 悪玉コレステロール          | ↑   | ↓ 弱                              | ↓                                      | ↓   |
| 善玉コレステロール          | →   | -                                | ↑                                      | ↓   |
| ポイント               | 摂取量が多いと心筋梗塞の死亡率が上がります。また自分では食べているつもりがなくても、市販のチョコレートや揚げ菓子、マーガリンなどに多く含まれているため注意が必要です。 | 血中で酸化LDLになりにくいことで動脈硬化の予防につながります。 | 血栓の生成を防ぎます。免疫機能を整えて炎症を抑える作用があるとされています。 | 体内で一部が炎症を起こすホルモン様物質に変わるので、この脂肪酸を多く取りがちな日本人では、とり過ぎないように注意が必要と考えられています。 |
| 多く含む食品<br>(代表的なもの) | <p>動物性脂</p>   | <p>紅花油</p>                       | <p>エゴマ油・しそ油</p>                        |   |

赤字(悪)と青字(良)に特に注意をして、普段の食生活を見直してみてください。