

# 菊芋料理レシピ

- ① みそ漬
  - ② 甘酢漬
  - ③ キンピラ
  - ④ 煮つころかし
  - ⑤ みそ火ゆめサラダ
  - ⑥ すいとん鍋
- 「健康キッズ研究班」

冬の野菜

## 主な効用

イヌリンの働きにより、整腸作用や便秘の予防効果が期待できる。またカリウムとの相乗効果で血圧の上昇抑制などにも働く。

- 整腸作用
- 高血圧の予防・改善
- 便秘の予防・改善
- 糖尿病の予防

## 調理と組み合わせのコツ

でんぷんが少なく、クセがないので生でも食べられる。シャキシャキした食感を生かすなら、千切りにしてサラダや和え物に。炒め物や煮物など加熱してもよい。にんじんと合わせてきんぴらにすれば、彩りがきれいで食欲が増し、きくいもにはほとんど含まれないβ-カロテンも摂ることができる。

## 食べ方のヒント

水煮にすると…  
(100g中)

炭水化物	11.3g
カリウム	470mg
リン	56mg
パントテン酸	0.29mg
糖質	9.2g

## 主な栄養成分

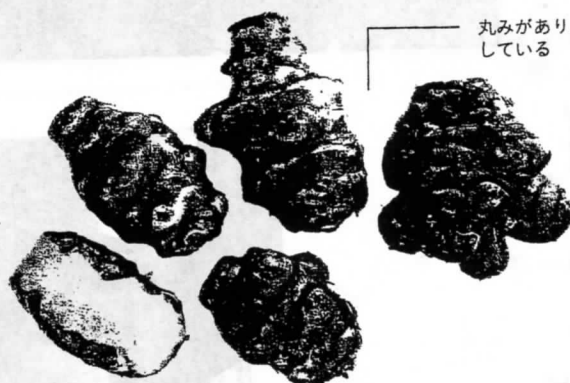
炭水化物は少なめで、カリウムなどのミネラルをバランス良く含む。ビタミンはパントテン酸などを含んでいる。

炭水化物	14.7g
カリウム	610mg (2000mg)
リン	66mg (800mg)
パントテン酸	0.37mg (5mg)
糖質	12.8g

※可食部100g当たりの栄養素の量。カッコ内は成人女性の1日の推奨量または目安量で各年齢別の最大値

きくいも

【菊芋】



丸みがありふっくらとしている

硬くしまっているものがよい

## 保存方法

土をつけたまま新聞紙で包み、冷暗所か冷蔵庫の野菜室で保存。

腸内を整える成分が見逃せないも

きくいもはキク科ヒマワリ属の多年草の根茎。地上で咲く花が菊に似ているのでこの名はついたそうです。まるでしょうがのような見た目ですが、イヌリンという水溶性の食物繊維が豊富に含まれていることで注目されている食材です。

イヌリンは腸内で分解されるとフラクトオリゴ糖として働き、腸内の善玉菌を増やす役割を担います。また腸内で水分を含むとゲル状になり、糖の吸収を抑制して血糖値の上昇を抑える働きもあります。またナトリウムと結合してその吸収を抑える働きもあるといわれます。

イヌリンそのものは消化吸収されず、腸の働きを整えたり、腸内の有害物質を排出するのに役立つというわけです。でんぷんが少ないので生でも食べられるいもです。