縁起の良い里の恵み「さといも」

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科講師　橘　陽子

食と栄養の情報定期便　No.029
桐生大学栄養学科・短期大学部生活科学科

【プロフィル】橘陽子さんは和歌山県出身。徳島大学医学部栄養学科卒業後、和歌山県職員として県庁、保健所勤務。2012年に桐生大学に着任し21年から現職。管理栄養士。博士（理工学）。元気県ぐんま21推進会議委員。好きな食べ物はチーズ。

東南アジアが原産のさといもは、日本には縄文時代に渡来したと考えられており、栽培の歴史が長い作物の一つです。山で取れる「山芋」と区別するため、里で栽培される芋であることから「里芋」と呼ばれるようになったとされています。親いもを囲むように子いも、孫いもが育つため、豊作や子孫繁栄の象徴ともされてきました。

さといもにはさまざまな品種があります。食用とする部分が異なるほか、茎部分だけを食用する「ハスいも」という品種もあります。

新鮮なさといもは、皮にしっとりと湿り気があります。皮に傷やひび割れがなく、ふっくらと丸みのあるものを選びましょう。泥つきの方が保存性は高く、風味も保たれます。乾燥と寒さに弱いため、保存する際は新聞紙などで包み、冷暗所で保存します。

栄養価の特徴は品種によって異なります。「土垂」に代表される子いも用品種で紹介すると、いも類の中では水分の割合が高いためにエネルギーが低い一方、ナトリウムを排せつする働きのあるカリウムが豊富で、糖質をエネルギーに変えるときに必要なビタミンB_1も比較的多く含んでいます。

また、ガラクタンなどの水溶性食物繊維を含むため、じゃがいもやさつまいもにはない独特のぬめりがあります。煮物にするとぬめりのために煮汁が粘ったり濁ったりしますし、調味料のしみこみもよくないのですが、下ゆでしてぬめりを取ると、カリウムやビタミンB_1も流出してしまいます。できればゆでこぼさずに煮汁も摂取できる食べ方が望ましいです。

泥つきのさといもを、かゆいのを我慢してむくのが敬遠されるのか、家計調査では20年前と比較して購入量が半減しています。冷凍や水煮も利用して、積極的に食べる機会を増やしていきたいですね。

※次回は「ほうれんそうときといもの調理のこつ」です。

豊作や子孫繁栄の象徴

保健・福祉

はやってる病気は？

インフルじわじわ増加中

夜風が荒々しく音を立てていた翌朝、ハナミズキがすっかり赤い葉を落として冬枯れの様子。その枝を透かしたずっと向こうに赤城山がりんとしていました。

桐生地区では新型コロナウイルス感染症の患者報告数はほぼ横ばいなものの、インフルエンザがじわじわと増えてきています。また、伝染性紅斑が急な立ち上がりを見せています。

外出後の手洗いやマスクによるせきエチケットを励行するとともに、高齢者など定期インフルエンザワクチン接種の対象者の方は、ワクチン接種をご検討ください。

（9日、桐生市医師会）

群馬県の感染症サーベイランス（11月25日～12月1日）

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	82	140	164	292
新型コロナ感染症	157	260	192	252
RSウイルス感染症	8	21	26	25
咽頭結膜熱	26	16	20	19
A群溶連菌咽頭炎	56	61	51	76
感染性胃腸炎	162	169	174	224
水痘	4	16	14	42
手足口病	573	279	195	200
伝染性紅斑	8	12	14	29
突発性発疹	19	16	22	26
ヘルパンギーナ	6	5	5	4
流行性耳下腺炎	4	3	2	2
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	5	9	13	12
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	19	21	27	16
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎（ロタウイルス）	0	0	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日ぜき	1	0	0	1