

山いもの旬は11月~2月で、昔から滋養によいと言われています。

長いも、いちょういもなどが山いも類です。食べ物を消化するには消化酵素が必要ですが、山いもに含まれるアミラーゼという酵素が消化と吸収を助けます。山いものネバネバ成分ムチンは、胃粘膜を保護し、一緒に食べた炭水化物を覆い、消化吸収を緩やかにしてくれます。そのため血糖値の上昇も緩やかになり、余分な糖を脂肪に変えるインスリンの分泌が抑えられ、肥満予防に効果を発揮します。また、腹もちがよく、間食を防げることから、ダイエットに適した食材といえます。

ただし、この山いものネバネバ効果が期待できるのは、生の場合に限りです。生のまま切ってシャキシャキに、おろしてネバネバに、たたいてサクトロにと、いろいろな食感で楽しみましょう。

トロロ汁にする場合も、熱いだし汁でのばさずに、だし汁を人肌程度に冷ましてからおろしたトロロと混ぜ合わせましょう。

