



暑かった夏も過ぎ、かなり気温が下がってきました。感染症が流行する時期なので、体調管理には十分気を付けましょう。

体調の維持には旬の食材が良いとされています。じゃがいもは一年中店頭に並んでいますが、春と秋が旬とされています。今回はおいしくて栄養にも優れたじゃがいもをご紹介します。



じゃがいもの栄養価

「じゃがいもが栄養豊富？カロリーが高くて太るんじゃないの？」と思われる方も多いかもかもしれません。

実はじゃがいものカロリーはそれほど高くありません。皮なしで蒸したものだとして100gあたり76kcal。ごはんの156kcalと比べると、かなり低カロリーで、気になる糖質の量も白ご飯に比べると半分程度です。

他にも、食物繊維、ビタミンC、カリウム、クロロゲン酸などの大切な栄養素も含まれ、可食部だけではなく、皮にも栄養が多く含まれています。

① 食物繊維

注目すべきは食物繊維で、100gあたり3.5gも含まれています。

食物繊維には腸内環境を整える役割があり、便秘の解消につながります。また、糖尿病の予防やコレステロール値を低下させる働きがあります。

② ビタミンC

ビタミンCを含む食品というと、酸味のある果物や緑黄色野菜だと思いがちですが、じゃがいもにも多く含まれています。また、ビタミンCは水溶性で熱に弱いビタミンですが、じゃがいものビタミンCはでんぷんに守られているため、加熱しても比較的壊れにくいといわれています。

ビタミンCは皮膚のコラーゲンを合成するのに欠かせないビタミンです。加えて、抗酸化作用があることから、心臓血管系の病気の予防効果も期待できるとされています。

③ カリウム

じゃがいもの栄養素の中でもカリウムは含有量が多く、400mg以上含まれています。

カリウムには、体内のナトリウムを排出しやすくする働きがあるため、高血圧を防いだり、むくみの予防や改善に効果があります。また、筋肉を健康に維持することにも役立ちます。

④ クロロゲン酸

クロロゲン酸は抗酸化作用があり、血糖値の上昇抑制や血流改善作用などが期待されています。

じゃがいもの美味しい食べ方

身近なジャガイモにはおいしい調理法がいっぱいあります。今回はジャーマンポテトをご紹介します。

ジャーマンポテト

材料（2～3人分）

じゃがいも 2個（270g）

ベーコン（スライス） 2枚

玉ねぎ 1/4個

コーン 60g

塩 ひとつまみ

黒こしょう 少々

オリーブオイル 大さじ1

パセリ（みじん切り） 適宜



作り方

- 1、じゃがいもは皮をむき、7～8mmの厚さで半月切り、またはいちょう切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。玉ねぎは薄切りにする。コーンは汁気を切る。
- 2、じゃがいもを耐熱容器に入れて、ふんわりとラップをして電子レンジ＜600W＞で5分程度加熱する。
- 3、フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、ベーコンと玉ねぎをよく炒める。じゃがいもとコーンを加えてさらに炒め、塩、黒こしょうで味を調える。器に盛りつけ、好みでパセリをちらす。

今回はじゃがいもについてご紹介しました。栄養豊富ですが、食べすぎにはご注意ください！



出典：ウチコト、キッコマン ホームクッキング
ケンユウ西蒲薬局 作成