



9月に入り朝晩が過ごしやすく、少しずつ秋の気配を感じますね。
9月19日は「中秋の名月」、いわゆるお月見の日です。

お月見という風習は、元々中国の「中秋節」が起源とされています。
中国ではこの日に月餅を食べていたのですが、日本に伝わる時にお餅に変わり
「十五夜」に十五個のお団子をお供えしました。
その後、秋の収穫祭と重なって発展し、秋に収穫される里芋やさつま芋を
供えることから「芋名月」とも言われています。
今回は芋名月にちなんで、里芋のお話です。

里芋の豆知識

栄養

旬の時期：9月～11月



里芋には独特のぬめりがあります。
このぬめりはガラクトンやムチンという成分によるものです。
ガラクトンは、血圧やコレステロールを下げる効果、
ムチンには胃や腸の潰瘍を予防する効果があると
言われています。

保存方法

里芋は暖かいところで採れるものなので、
冷蔵庫に入れると低温障害を起こし早く傷んでしまいます。
泥付きの状態のまま新聞紙に包み15度くらいで保存しましょう。

調理ポイント



- ・皮を剥くときに手がかゆくなるのは、
シュウ酸カルシウムの針状結晶が含まれているためです。
皮を付けたまま洗い、よく乾かしてから皮を剥きましょう。
- ・芋を白く仕上げたいときは、皮をむき、塩でぬめりを落とし、
米のとぎ汁に少量の酢を加えた茹で水で下茹でした物を使
うと良いです。

9月19日の夕食に
「里芋の田楽」をお出しする予定です。
綺麗な満月が見えるといいですね。

「しっかり噛んでおいしくたべよう」



まだまだ残暑の厳しい日々が続きますが、暦の上では、秋に入りましたね。
秋といえば、読書の秋に、スポーツの秋、そして、食欲の秋！！今回は、食べる上で重要な「噛む」ことについてです。

「食べ物の消化・吸収を助ける」

食べ物がしっかりと唾液と混ぜ合わさることで消化がよくなり、胃腸の負担を軽減します。
便秘や下痢を防ぐといった効果があります。

「食べ過ぎを防ぐ」

よく噛むことで満腹感が得られ、必要以上に食べ過ぎたり、食後の血糖値が急激に上がるのを防ぐ効果があります。

「むし歯や歯周病予防になる」

よく噛むことで、唾液の分泌が良くなります。
唾液には殺菌作用があり、口腔内が清潔に保たれます。



*色のついた歯を使ってしっかり噛みましょう！

