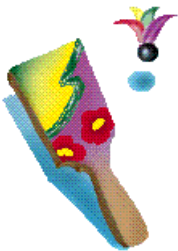


# 健康メモ

## ～テーマ～ じゃがいも



- 【特徴】** ジャガイモに含まれているビタミンCは、熱に強く壊れにくいのが特徴です。また、カリウムや食物繊維が含まれているので、高血圧や便秘の予防などにも効果が期待できます。ジャガイモの成分の大半は糖質ですが、カロリーは低いのでダイエット食にも適しています。
- 【効能】** 肥満予防、ストレス解消、高血圧予防、腎臓病予防、便秘予防、下痢予防、胃潰瘍治療効果、十二指腸潰瘍治療効果。
- 【豆知識】** ジャガイモは、南米のアンデス地方が原産です。日本へ伝えられたのは、1589年の事で、長崎にジャカルタ経由でオランダ人が紹介しました。農作物として栽培されるようになったのは、1870年代に入り、アメリカより品質の良い品種の苗が輸入されるようになってからだと言われています。
- 【食べ方】** 煮物、揚げ物、炒めもの、茹でるなど多様に食べられる。
- 【食知識】** 買う時は、全体の形がふっくらしていて凸凹が少なく、皮にしわや傷のないもの。持った時に重いものを選びます。また、新じゃがについては、皮が薄く、やや緑がかかったものを選ぶと良いようです。
- 保存する時は、新聞紙に全体を包んで通気性の良い場所に保存します。藤製のカゴなどに入れておくと良いです。
- また、冷凍する時は、[マッシュポテト]に加工してから保存すると良いです。ただ単に茹でて冷凍すると、繊維質がスポンジ状になってしまうので、必ず潰して冷凍しよう。



### 年末年始休業のお知らせ

12月30日(土)～1月3日(水)までとなっておりますので、宜しくお願いします。

