

栄養科たより

だんしゃくイモ



5月は、だんしゃくイモが収穫されますね！

せたな町はだんしゃくイモが収穫されることで有名ですので、今回はご紹介したいと思います。

由来…川田男爵は、イギリス留学の時に食べたジャガイモを、日本でも育ててみたいという願望が強かった。何種類か持ち帰り育てた結果、北海道で栽培に一番適した品種が男爵イモだった。川田男爵が育てた芋なので「だんしゃくイモ」と農家の方々の間で呼ばれ始めたのがきっかけで今日まで続いている。

だんしゃくイモに適した料理…粉質が強いため、ホクホクした食感に仕上がります。そのため、ジャガバターやフライドポテト、ポテトサラダやコロッケなどに適しています。煮ると崩れやすいので注意が必要です。



栄養成分と効用



①**ビタミンC**…風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります！

生のジャガイモには、みかんと同量(100gあたり35mg)のビタミンCが含まれています。ビタミンは熱に弱く加熱すると失われてしまいがちですが、ジャガイモに含まれているでんぷんがビタミンを守り、加熱しても壊れにくくなっています！

②**カリウム**…ナトリウムを排出する作用があり、むくみ予防や高血圧予防に効果があります！

加熱したジャガイモには、100gあたり330mgのカリウムが含まれています。多く含まれているため、カリウム制限をされている方は食べ過ぎに注意してくださいね！

エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物
76Kcal	79.8g	1.6g	0.1g	17.6g
ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンB6	葉酸
0.09mg	0.03mg	1.3mg	0.18mg	21 μg
パントテン酸	ビタミンC	ナトリウム	カリウム	カルシウム
0.47mg	35mg	1mg	410mg	3mg
マグネシウム	鉄	亜鉛	食物繊維 (水溶性)	食物繊維 (水溶性)
20mg	0.4mg	0.2mg	0.6g	0.7g

生のジャガイモの成分表示
(100gあたりに含まれる
数値)

