

人口と世帯( )内は前月比 人口 139,991人(-88人)  
男性:70,017人(-55人) 女性:69,974人(-33人)  
世帯数:64,532世帯(+8世帯)  
(令和8年3月1日現在・外国籍のかたも含みます)

発行/深谷市 編集/秘書課  
〒366-8501 埼玉県深谷市仲町1番1号  
☎048-571-1211(代表)・048-574-8531  
▶▶▶https://www.city.fukaya.saitama.jp/

# 今日のごはんは明日のげんき! ~笑顔でつくる健康なまち 深谷~

## 春掘り「山芋」で大地の恵みを実感しましょう!

ヤマノイモ科に属する芋類のことを山芋といい、大和芋や自然薯、長芋などがあります。栄養成分は、ビタミンB<sub>1</sub>、消化酵素、ねばねば成分(ミュシレージ)などが挙げられます。ねばねばが胃の粘膜を保護して、酵素がでんぷんの消化を助け、ビタミンB<sub>1</sub>が糖質を効率よくエネルギーに変えてくれることから、疲労回復、滋養強壮に役立つといわれています。また、水溶性食物繊維が腸内環境を整え、便秘改善の効果も期待できます。

さて、皆さんは、どのような料理で召上がりですか。加熱すると酵素の働きが失われてしまうため、栄養をすべて取りたいときは生食、ほくほく食感を楽しみたいときは加熱調理しましょう。深谷市の産直コーナーで見かける「大和芋」は、餅のような粘りと甘みを生かして『とろろ』や『お好み焼き』、『グラタン』がおすすです。

山芋を素手ですり下ろすと、皮付近に含まれるシュウ酸カルシウムの結晶が皮膚を刺激して、かゆみが出ることがあります。手袋を着用するか酢水に漬けることで予防になります。

体にうれしい山芋を、毎日の食事で気軽に楽しんでみませんか。



東都大学 管理栄養学部  
管理栄養学科 教授  
佐藤典子さん

### キレイ・元気を応援します! No.142

ふんわりとした山芋で満足感アップ!

## 山芋のふんわりドリア

栄養価 (1人分)

エネルギー 508kcal	たんぱく質 26.4g	脂質 21.3g	炭水化物 56.2g	塩分 2.0g
------------------	----------------	-------------	---------------	------------



### おすすめポイント

- ・火を使わない、時短レシピ!
- ・使うのはレンジとトースターだけ!

### 材 料 (1人分)

ご飯100g、山芋100g、豚ひき肉70g、長ネギ1/4本、卵1個、チーズ20g、A(酒大さじ1/2、砂糖小さじ1/4、濃口しょうゆ小さじ1)、塩ひとつまみ、刻みのり適量、すりごま適量、わさび適量

### 作り方

- 1 ボウルに山芋をすり下ろし、卵と塩を入れてよく混ぜる。
- 2 長ネギはみじん切りにする。
- 3 グラタン皿に豚ひき肉と②、Aを入れて混ぜ、ふんわりとラップをして、600Wのレンジで5分間加熱する(火の通り具合を見ながら約30秒ずつ加熱時間を増やす)。
- 4 ③にご飯を入れて混ぜ合わせ、上に①とチーズを乗せ、アルミホイルをかぶせてオーブントースターで10分間加熱する。アルミホイルを外してさらに3分間焼き色が付くまで加熱する。
- 5 刻みのり、すりごまを散らして、お好みでわさびを添えたら完成。

(レシピ作成: 東都大学管理栄養学部、料理: 管理栄養学部生 神長蒼空、清水万理菜、村上琴音、竹内心菜)

ふかやの野菜をプラス1皿!

野菜で TUNAGU 明日の健康!



深谷市公式LINE  
友だち登録受け付け中

- スマートフォンから簡単便利な情報検索! (くらし、子育て・健康、防災、魅力)
- カテゴリから欲しい情報を選んで受信! ●市メール配信サービスも受け取れる!

↑スマートフォンでLINEアプリをインストール後、QRコードを読み取り「深谷市」を友だち追加してください