今月のおかず シリーズ⑥

# 里芋をおいしく食べよう

栄養士が季節の献立を紹介します

里芋は秋が旬の食材です。

里芋は、芋類の中でも低カロリー（里芋はさつまいもの半分）なため、体重が気になる方にもおすすめの食材です。

中秋の名月には、ちょうど収穫盛りであった芋を供える風習があったため、別名「芋名月」とも呼ばれています。

## 里芋の注目成分

| 成　分 | 効　　能 |
|---|---|
| ガラクタン | 血糖やコレステロールを下げ、生活習慣病予防に役立ちます。 |
| マンナン | 便秘予防、肥満予防、糖尿病予防、コレステロール低下などの作用があります。 |
| ムチン | 消化を助け、胃や腸の潰瘍を予防し、内臓を強化する働きがあります。 |
| カリウム | 体内の塩分を調節する作用があるため、高血圧に効果があります。 |

## 今月のメニュー
## 里芋のおはぎ

◆材料（4人分）◆

里芋（大）2個
米　　1カップ
小豆あん　適量
きなこ　　適量

◆作り方◆

①米は研いで、1合分多い水を入れる。
②里芋は皮をむき、3～4等分して①に入れて炊く。
③炊きあがったら、すり小木でつぶし、俵型に丸め、小豆あんで包んだり、きなこをまぶす。

糖質が豊富な里芋を加えたおはぎは、小豆のビタミンB1の働きでエネルギーに効率よく変えられるため、疲労回復に効果的です。

【問 合 先】福祉健康課

## かさまつの民話『昔むかし』
## おふじの坂⑤

わった一本一本には、まっ白な紙で作ったごへいを、上から下まではりつけた。―まるで、白いバショウの葉のようになった。

日でりが続くので、白いバショウも元気がなく、葉を下にたらしているように見えた。

ひとかかえもあるタイコが用意され、横ブエや、すりガネも、いくつかそろえられた。

意気のいい若者が、青竹のバショウをせなかにくくりつけた。フラフラして、はじめは調子をとるのさえ、むずかしかった。

タイコが打たれ、カネがならされた。フエの音も流れてきた。

それに合わせ、青竹をせおった若者が、前や後ろ、右や左にとびながらおどった。

広場に集まった村の衆から、いっせいに拍手がおこった。やがてそれが、手拍子にかわっていった。

源太や定吉ら若い衆と、村の世話役ら二十人あまりが、手力さまへ行っておふだを受け、村へもどってきたのは、もう日が、西の山にかくれるころだった。

神明さまの広場のまん中に、高さが一尺ほどのすな山が作られた。そのてっぺんに、手力さまのおふだがおかれ、ま新しいごへいを先につけた二尺ほどの青竹が、その横に立てられた。

庄屋どのが、おみきをそなえた。その近くで、かがり火がたかれた。

村にのこっていた若い衆が、青竹のバショウを、かわるがわるせおって、かがり火のまわりを、おどりながら回った。

（つづく）