



## 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
ガラクトサン	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。
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)◆ ◆作り方◆

- 里芋(大) 2個 ①米は研いで、1合分多い水を入れる。  
 米 1カップ ②里芋は皮をむき、3~4等分して  
 小豆あん 適量 ①に入れて炊く。  
 きなこ 適量 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

## かさまつのお話『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。一まるで、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)

