

# 秋の味覚 いも類について

秋は、「味覚の秋」、「食欲の秋」と言われ、たくさんのおいしい食材が回る季節です。秋が旬の食材には、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれたものが多く、体の免疫力をあげるのに欠かせません。夏の疲れた体を秋のうちにしっかりと立て直すにはどれも大切な栄養素となります。秋に旬をむかえる食品の代表的なもの、いも類について紹介します。

## いも類を上手に活用!!

じゃがいもとさつまいもを使ったポテトサラダ、たくさんのおいも類を使ったお味噌汁、煮物など様々な料理が楽しめます。また、やまいもはお好み焼きやハンバーグなどつなぎとしての役割を果たすのでヘルシーな料理が出来ます。

## いも類の特徴

いも類は、主成分が糖質で体のエネルギー源となります。また、ビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。そのため、いも類は穀物と野菜性質を併せ持った食品であると言われています。いも類に含まれているビタミンCは、でんぷんで守られているので加熱調理をしても損失が少ないのが特徴です。

### ■じゃがいも

じゃがいもの皮には、ポリフェノール一種であるクロロゲン酸が多く含まれています。クロロゲン酸は、活性酸素による害を防ぎ、がんにつながる細胞の突然変異を予防します。また、抗酸化作用でコレステロールを低下させ、動脈硬化を防ぎます。

じゃがいもにはビタミンCも非常に多く含まれています。他にも、塩分を体外に運び出すカリウムや食物繊維も含まれています。

### ■さつまいも

さつまいもは、ビタミンCが豊富に含まれています。いも類の特徴として、のり状になったでんぷんがビタミンCを保護することから熱にも強く、焼きいもにした場合でも90%のビタミンCが残存すると言われています。他のいも類には少ないビタミンEが多いこともさつまい

もの栄養成分の特徴です。他にビタミンB1やB2、β-カロテンも含まれています。

食物繊維も豊富に含まれ、じゃがいもの約2倍でいも類の中では一番の含有量です。さつまいもを切った時に切り口からにじみ出る白い汁は、アラピンという成分で、便をゆるくする働きがあり便秘の予防・改善効果があります。

### ■さといも

さといも特有のぬめりの成分はムチンです。ムチンは老化防止などに有効とされるガラクトサンという多糖類のたんぱく質が結合した食物性の粘性物質で、体内でグルクロン酸をつくり、胃や腸の粘膜を潤して保護したり、肝機能を高めたりする働きがあります。また、細胞を活性化して老化を防止する効果や消化を促進して便秘を改善する効果もあります。ガラクトサンという成分には、血中コレステロールを低下させて、血圧を下

げる作用があります。老化やがん予防にもなります。

他には、食物繊維やカリウム、発がん物質を無毒化するテルペン、抗がん効果があるステロール、ビタミンB1やビタミンCなども含まれています。

### ■やまいも

やまいもは、でんぷんの消化・吸収を助けるでんぷん分解酵素のアミラーゼをだいたい10倍以上に豊富に含んでいることから生でも食べることが可能です。

やまいものねばりの成分はさといもと同様、ムチンです。

水溶性のビタミンであるコリンも含まれていて、血管壁へのコレステロールの沈着を防いで動脈硬化や脂肪肝を予防するほか、脳の記憶力アップにも役立つと言われています。他には、ビタミンB群やビタミンC、カリウムなどを含んでいます。

## 北山病院

### 園芸グループ

### 「花壇のお手入れ」

精神療養病棟 作業療法士 宮竹 弘揮



療養病棟で実施している園芸グループは、手芸はちよつと…という、男性の患者様を対象に行っているグループです。集まったメンバーで、農作グループ(男の仕事場)と名付け、お花だけではなく、野菜・果物を育てています。食べる楽しみというの大きなモチベーションになります。少しトマトが採れると、ピザソースを作ってピザトースト、ニラが少し採れると餃子、レタスが少し採れるとお肉を買ってきて巻いてみるなど、採れた食材をネタに、メンバーが食べたい物を作って食べるといった楽しみ方をしています。

作業の後、ミントティー(花壇のハーブを使

## 新入職員歓迎会

会場 ホテルグランピア京都  
陸会会長 桑名 勝彦



このたび、陸会会長に就任いたしました桑名勝彦です。本年も陸会役員一同、福利厚生充実を図ってまいりますので、宜しくお願いいたします。

さて、4月13日に三幸会、新入職員歓迎会(春の宴)が盛大に行われました。今年の新入者は総勢324名でした。多くの方々が増加されたことに心から感謝いたします。

新入職員紹介では一人一人から挨拶があり少し緊張感の中にも意気込みが伝わり、三幸会に新しい職員が加わってくれた嬉しさを心

強く感じました。引き続き国家試験、資格試験に合格された職員の紹介があり、紹介の際に凛とした表情で立ち上がる姿を見て、非常に頼もしい気持ちになりました。

今年も部署の垣根を越えた交流のなか、皆さんの笑顔が絶えない楽しい時間となりました。陸会では今年も夏にビアパーティー、秋には一泊旅行や日帰り旅行などを予定しておりますので、皆様のご参加を心よりお待ちしております。また、陸会に対するご意見、ご希望等ありましたら、何なりと陸会役員までお申し出下さい。今年も1年どうぞ宜しくお願いいたします。

