

## じょうよ饅頭



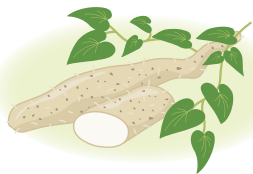
### 材料(20個分)

上新粉	80g
砂糖	90g
大和いも	60g
こしあん	500g
手粉	適量

### 作り方

- ①大和いもは皮をむいてすりおろし、すり鉢でなめらかにする。
- ②①にふるった砂糖を2~3回に分けて加え、砂糖が溶けるまでかき混ぜる。生地が手からすぐ離れる状態で混ぜる。
- ③別のボウルに上新粉を入れて②をのせ、生地に上新粉をかけてたたみ込むようにする。これを数回繰り返してマシュマロのような生地に仕上げ、20等分に切り分ける。
- ④こしあんを20等分に丸め、手粉をつけながら生地にあんを包み込む。
- ⑤蒸し器にぬれ布巾を敷いて、④を並べ、強火で10分ほど蒸らす。

じょうよ饅頭は芋の粘りを利用して作るので、粘りの強いつくね芋か大和いもを使うと良いです。



### 1個分の栄養価

エネルギー	72kcal	脂質	0.2g
たんぱく質	2.8g		

昨今「人生100年時代」といわれることも多く、健康で長生きすることについて考える機会が多くなりました。健康長寿のために心掛けていくことはあると思いますが、今回は野菜が持つパワーについて、特に生活習慣病の発症予防や重症化予防の観点から紹介します。ぜひ普段の食生活に取り入れ、野菜を食べながら健康を意識した1年をお過ごしください。

見直してみよう！  
野菜のパワー!!



### ●生活習慣病とは

生活習慣病は、文字通り生活習慣が発症・進行に関わる疾患のことで、例えば肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧症、さらには脳血管疾患や心疾患などがあります。たとえ症状がなくても、肥満や慢性的な高血圧、高血糖、高脂質などの状態から、血液量や血圧を一定にする、血が固まらないように調整するなどの機能を持つ血管内皮(血管の最も内側の細胞)が傷ついていきまます。すると動脈硬化が促進され、生活習慣病の発症や重症化につながってしまいます。では、血管内皮を傷つけないためにはどうすればよいのでしょうか？

### ●こんなにある！野菜のパワー

野菜はビタミンやミネラル(無機質)、食物繊維を多く含んでいます。ビタミンには抗酸化作用が

あり、血管内皮を傷つける物質から守って動脈硬化を防ぎます。さらに、高血圧や高血糖などを予防することで血管内皮を健康に保つことができます。カリウムは、ナトリウムを排出する作用があるため、高血圧予防につながります。マグネシウムには心筋梗塞などの生活習慣病のリスク



### ●一日どれくらい野菜を摂るといいの？

国民の健康に関する指針である「健康日本21」(厚生労働省)によると、1日350g以上を目標とする、とされています。これはおよそ1日

を下げる効果があります。そして食物繊維には、血糖値の上昇を緩やかにする効果があり、食事の始めに野菜を食べる「ベジファースト」は高血糖の予防や改善につながることを期待されます。これらの重要な栄養素や食物繊維は人間の体では作る事ができないため、外から摂取する必要があります。また、野菜は水分が多くエネルギーが少ないため、たくさん食べる事ができ、腹持ちが良いのも特徴です。こうした野菜のパワーで生活習慣病を予防することができます。

5皿分の量です。具たくさんのおみそ汁、ほうれん草のおひたし、野菜炒めなど、いろいろなメニューから野菜を摂ってみましょう。また、レタスやプチトマトなど簡単に食べられる野菜を常備し食事に付け加える、野菜をざく切りにした簡単野菜スープを作る、なども手軽に野菜を摂ることができる方法です。ただし、野菜の摂取については医師からの説明がある人は、その指示に従ってください。

これまでの食生活で野菜をどれくらい食べていますか？少し足りなかったと思う人は、野菜料理をもう一品プラスすることから始めてみてください。野菜がもつ健康へのパワーを感じながら野菜を食べてみると、いっそうおいしく感じるかもしれませんよ。

元気づくり課 保健師