

ぱぱっと  
簡単レシピ

## 里芋のバターしょうゆ



### ■材料(2人分)

皮をむいた里芋……………約300g  
 かつお節……………適量(小袋1パック)  
 小口切りにした万能ねぎ……………適量  
 片栗粉……………大さじ1~2 粉チーズ……………小さじ1  
 しょうゆ……………大さじ1弱~1 バター……………20g  
 コショウ……………少量

### 作り方

- 1 里芋の皮をむき耐熱皿に並べます。
  - 2 電子レンジで、3分30秒~4分600Wで加熱します。
  - 3 柔らかくなった里芋に片栗粉をまぶします。
  - 4 フライパンにバター、しょうゆ、コショウ、粉チーズを入れて軽く混ぜ、里芋を弱火でからめてできあがりです。お好みで、かつお節や万能ねぎをかけてください。
- ※焦げないように注意しましょう。

残暑厳しい9月。冷房にあたりたり冷たい食べ物や水分をとったりして、体も内臓器官も疲れています。



# 山 食育 県

健康介護課 Tel22-6839

そんな疲れた体をいやし、味覚の秋を楽しめる体へと整えていきましょう。今回は、これから収穫される里芋を紹介します。里芋は、芋類の中で一番多くカリウムを含んでいます。カリウムには、とりすぎた塩分の排出を促し体内の水分バランスを調整する作用があります。他にも、タンパク質・ビタミンB群・ビタミンCなどさまざまな栄養素を含んでいます。また、水溶性の食物繊維を含むため、血糖値の急激な上昇の予防や、腸内環境を改善する効果もあります。

## たばこのお話 第4回

### たばこをやめると太るよね…

健康介護課 Tel22-6839

「この言葉を言ったり聞いたりしたことがある人は多いと思います。また、太るのが嫌で、なかなか禁煙に踏み切れない人も多いのではないのでしょうか。」

実際、「たばこをやめると太る」ということはどういうことなのでしょう。

ある研究によると、禁煙すると1年後には平均2kgの体重が増えるようです。しかし、禁煙2年目からもさらに体重が増えるわけではなく、一時的であるという結果でした。

ニコチンは、脳に対して食欲をなくす働きや基礎代謝を上げる働きがあるので、禁煙によってその働きがなくなることが体重増加の原因となります。そのため、ヘビースモーカーだった人ほど体重が増加しやすいのです。

それならたばこを吸っていたほうがいい、なんて思わないでください。確かに、体重増加の点からみるとたばこは一役かっているようにみえるかもしれませんが、

健康的に体重をコントロールしているわけではありませんし、肺や血管など体はどんどんむしばまれているのですから。

そして、体重増加の一番の理由は「口寂しさによる間食」ではないのでしょうか。禁煙中に食事による体重コントロールを行うと、たばこを吸いたい気持ちが強く出て、禁煙に失敗することがあります。食事による体重コントロールは、禁煙が安定してから始めるほうがいいでしょう。

逆に、運動はたばこを吸いたい気持ちを和らげる働きがあります。少し汗ばむくらいの運動がおすすめです。ウォーキングしたり、子どもと思いきり遊んだり。運動以外にも床磨きやふる掃除もいいかもしれません。

禁煙すると体重は多少増えるかもしれませんが、それを相殺してもあり余るほどメリットがあることは先月号のとおりです。何よりも、「まずは禁煙」なのです。