



# 栄養たっぷり里芋のはなし

総務課 北田 文菜

特有のねっとりとした食感がおいしい里芋。実は体に良い栄養素がたくさん含まれています。里芋には、ビタミンやミネラルが豊富に含まれており、カロリーと糖質が低いため、ダイエットにもおすすめの食材なのです。今回はそんな里芋をご紹介します。



里芋には次のような栄養素があります。

## ●糖質

ダイエットをするうえで制限されがちな糖質ですが、体を動かすうえで欠かせないエネルギーを作る源です。過剰に糖質を抜くと集中力が続かなかったり、疲れやすかったりします。里芋は他のいも類と比べると糖質が低いので、いもが食べたいけど糖質が気になるという方におすすめです。

## ●ビタミンB1

ビタミンB1は炭水化物からエネルギーを作り出す際に欠かせないビタミンです。里芋に含まれている糖質はブドウ糖へと消化されますが、そのままではエネルギーになりません。ブドウ糖がエネルギーになるためにはビタミンB1の働きが必要なのです。

## ●ビタミンB6

ビタミンB6は酵素の働きを助ける「補酵素」として活躍することから、肌の状態が気になる方におすすめの栄養成分です。主に、たんぱく質を分解してできるアミノ酸の代謝を助け、免疫機能にとって重要な粘膜の正常化を促します。その他、皮膚を丈夫にすることや、脂質の代謝など、私たちの体の様々な機能に関わっています。

## ●カリウム

カリウムは余分な塩分と一緒に水分を排出してくれるため、むくみの解消に効果的といわれています。塩分を摂りすぎると、塩分の濃度を下げようとして体に水分を溜め込みます。それが足や顔のむくみとなるのです。

カリウムをとることで、余分な塩分と一緒に水分も排出できるので、むくみ解消につながる可能性があります。また、血圧を下げる効果も期待できます。

## ●食物繊維

里芋にはガラクトタンとグルコマンナンという食物繊維が含まれており、腸内環境を整える効果が期待できます。

里芋の皮を剥くととるぬめり。このぬめりに含まれる成分がガラクトタンとグルコマンナンです。ガラクトタンとグルコマンナンは水溶性食物繊維と呼ばれ、水に溶けやすい食物繊維です。水溶性食物繊維は、水を含むとゼリー状になって糖質を包み込み、食後の血糖上昇を緩やかにする作用があります。ちなみに、里芋には不溶性食物繊維も含まれており、便の量を増やして腸を刺激し、便通を促す効果があります。

また、水溶性も不溶性も善玉菌のエサとなることで善玉菌を増やし、腸内環境を整えます。腸は最大の免疫器官とも言われており、腸内環境を整えることで免疫力の向上も期待できます。

これだけたくさんの栄養素が詰まっている里芋。しかし、気になるのが里芋を触ると痒くなること。これは、里芋に含まれるシュウ酸カルシウムが原因です。シュウ酸カルシウムは針状の結晶で、これが肌を刺激することで痒みを引き起こしているのです。

痒みの原因となるシュウ酸カルシウムの結晶は、酸に弱い性質があります。調理の際、痒みを防ぐために、手に酢を付けてから皮を剥いたり、皮を剥いた里芋を酢水につけたりすると、痒みを防ぐことができます。

里芋は一日に100g程度（大きめなら1個、小さめなら2個）が良いそうです。和食のイメージが強いですが、洋風やスイーツにも使えるようですので、気になる方はぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか。

参考HP <https://health2sync.com/ja/blog/taro-nutrition/>

# 寒い2月こそ気をつけたい ガスを「安全」に使うためのポイント

ホームガス課 東山 晃

2月は一年の中で最も寒さが厳しく、ガスの使用量も増える時期です。給湯やお風呂、調理など、私たちの生活に欠かせないガスですが、寒い時期だからこそ特に注意していただきたいことがあります。今回は、高齢の方やご家族世帯の皆さまに向けて、冬のガスの安全な使い方についてご紹介します。

## まず最も大切なのが「換気」です。

寒いと窓や戸を閉め切ったままガス機器を使ってしまいがちですが、換気が不十分な状態で使用を続けると、不完全燃焼を起こす恐れがあります。不完全燃焼が起こると、一酸化炭素が発生し、一酸化炭素中毒につながる危険性があります。一酸化炭素は無色・無臭のため、気づかないうちに体調不良を引き起こすことがあり、大変危険です。

## 特に注意が必要なのが、赤外線ストーブなどの安全装置が少ないガス器具をお使いの場合です。

これらの器具は構造がシンプルな分、換気不足の影響を受けやすく、長時間使用すると室内の空気が汚れやすくなります。使用中は必ず定期的に窓を開ける、換気扇を回すなど、意識して換気を行ってください。

## 次に、ガス機器やゴムホースの状態確認も大切です。

長年使用しているコンロや給湯器、ゴムホースにひび割れや外れはありませんか。寒い時期はゴムが硬くなり、劣化に気づきにくいこともあります。少しでも異変を感じた場合は、無理に使い続けず、早めに点検を受けることをおすすめします。

## また、冬場は給湯器や配管の凍結にも注意が必要です。

凍結するとお湯が出なくなるだけでなく、機器の故障につながる場合もあります。冷え込みが厳しい夜には、凍結防止対策を行い、異常を感じた際は早めにご連絡ください。

2月はガスを多く使う時期ですが、正しく安全に使っていただくことが何より大切です。私たちは、皆さまが安心してガスをお使いいただけるようサポートしています。気になることやご不安な点がありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。寒い冬を、安全で快適にお過ごしください。