

じゃがいも

栄養の宝庫！

一般的なじゃがいもの旬は10月～11月頃ですが、新じゃがいもは3月～6月頃が旬な季節となっています。じゃがいもは、糖質ばかりで栄養なんてないと思われている方も多いのではないのでしょうか？実はじゃがいもは、美肌や免疫力アップなどの効果が期待できる栄養価が優れた食材なのです！特に新じゃがいもは、通常のじゃがいもに比べ、約4倍ものビタミンCが含まれています！



じゃがいもの栄養効果.....

美容・健康に欠かせない ビタミンC

- コラーゲンの生成
- 抗酸化作用

★ ビタミンCは加熱しても壊れにくい！

血圧の上昇を抑える カリウム

- 高血圧の予防
- むくみの予防

★ 茹でると流れ出てしまうため電子レンジで下処理がおすすめ！

便秘予防に 食物繊維

- 腸内環境を整える

★ サツマイモの約4倍もの食物繊維があります！

じゃがいもの主な種類.....

男爵

表面がごつごつとしていて日本で最も収穫量が多いじゃがいもです。加熱するとホクホクとした食感になります。じゃがバターやポテトサラダ、コロケなどに向いています。



メークイン

楕円形で表面がつるつるとしたじゃがいもです。しっとりとしていて、きめが細かく煮くずれしにくいので、炒め物やカレー、シチューなどの煮物に向いています。



キタアカリ

皮が薄く、中に含まれているでんぷんの量が少ないため、粉っぽさがないじゃがいもです。水分が多く甘みと旨味が強いので、粉ふきいも、ポテトサラダ、コロケなどに向いています。



★ 美味しいじゃがいもの選び方

- 皮が薄く茶色っぽいもの
- ふっくらとして丸みのあるもの
- 傷が少ないもの
- 芽が出ていないもの

スーパーで選ぶ時の参考に！



★ 長持ちするじゃがいもの保存方法

- 基本は風通しのよい場所で新聞紙や紙袋に包み常温保存
- リンゴと一緒に入れるとリンゴのエチレングスの作用で芽が出にくくなります！
(保存期間の目安：2～3か月)



新じゃがいものじゃがバター

【材料】 2人前

- ・じゃがいも—————2個
- ・しらす—————適量
- ・バター(食塩不使用)——適量

塩分は、しらすに含まれていますが、塩気が足りないと思われる方は、有塩バターを使ってください！



【作り方】

- ①じゃがいもはよく洗い、軽く水気をきって皮つきのままラップで包む。
電子レンジ(600W)で竹串がスッと通るまで5~6分ほど加熱する。
- ②ラップをはずして器に盛り、十字の切り込みを入れてバターとしらすをのせて完成。



オススメ
健康食品

大塚製薬

BODY MAINTE'

飲んでカラダを
バリアする

毎日の手軽な
体調管理に

体組成に近いバランスで
カラダの水分量をキープ

乳酸菌
B240

電解質



ドリンク ¥166 (税込)

日々の健康リスクに備え
体調管理をサポートする
カラダを守る乳酸菌
乳酸菌B240

運動や仕事など
ハードな日々の体調管理に

タンパク質の同時補給で
カラダの回復をサポート

乳酸菌
B240

タンパク質
※1



ゼリー ¥324 (税込)

※1 BCAA+アルギニン+ホエイタンパク

オナカマ食堂のご案内

配食サービスを活用した食堂です。
食べにくい・飲み込みにくい・糖尿病や
高血圧の食事など相談できます。

3・4月の開催日

【富田林】ご予約受付中

3/13 (水)・4/10 (水)

富田林市向陽台2-2-12
フェリスカフェ

【河内長野】ご予約受付中

3/15 (金)・4/19 (金)

河内長野市立交流センターキックス

3/17 (日)

河内長野市西之山町7-2

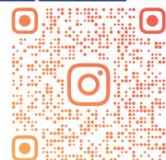
キタバ河内長野店2F

※ご予約は店舗のスタッフまで



チェック

Instagramにて
栄養についても
毎週更新中！



KITABAEIYO