

自然薯(じねんじょ)



自然薯は一見長芋(ナガイモ)とも似ていますが別種にあたり、風味も異なり、市場価値も格段の差があります。

自然薯(じねんじょ)は自然生(じねんじょう)とも呼ばれ、日本が原産のヤマノイモです。その名が示すとおりかつては山に自生している天然のものを収穫していましたが、近年では栽培が盛んに行われるようになり、まっすぐに伸びた綺麗な形の物が市場に流通しています。

もともと野生種で山菜の王者と呼ばれ古くから珍重されてきました。芋の部分だけでなく蔓にはムカゴと呼ばれる大豆ほどの実を付け、これも食用になるほか、春には新芽も山菜として食用とします。

<有効成分と効用>

自然薯は古くから漢方薬としても用いられ、滋養強壮をはじめ疲労回復、虚弱体質の改善や食欲増進、免疫力を高めかぜ予防などに優れた効果があるとされています。

■消化酵素のアミラーゼ

自然薯にはアミラーゼなどの酵素がたくさん含まれていて、米などでんぷんを含む食材の消化を助ける働きがあります。

■アルギニンなどによる強精効果

自然薯は昔から強精作用があるとされ、山のうなぎとも言われてきました。自然薯には生殖能力を強めるアルギニンと呼ばれる酵素が沢山含まれています。

■粘り成分ムチンの働き

自然薯は長芋などよりも強い粘りを持っていますが、この粘り成分は新陳代謝や細胞の増殖機能を促進する作用があり、老化防止や肌の若さを保つことにつながります。常食する事で基礎体力が増すともいわれています。血糖値上昇を抑制したり、コレステロール値を下げる効果もあり、高血圧の改善にも役立つとされています。

■DHEAを増やすディオスゲニン

自然薯にはディオスゲニンと言う物質が含まれており、これは若さの維持やホルモンバランスに関係しているDHEAを増やす役割があるということが分かってきたようです。このDHEAとは副腎や性腺で産生される男性ホルモンの一種で脳内の神経細胞の情報伝達に参与し、神経伝達物質ドーパミンを適切な量に戻したり、ホルモンの分泌を促進させる効果があるとされています。

<自然薯とろろのいそべ焼き>

■材料=4人分

自然薯(or山芋): 100g、めんつゆ: 大さじ1、片栗粉: 大さじ1、ねぎ: 1/2、ごま油: 適量、おにぎり用のり: 6枚、醤油: 適量

■作り方

- ①みじん切りにしたねぎととろろ(めんつゆ入り)と片栗粉を混ぜておく。
- ②卵焼き用フライパンに多めのゴマ油をひいて、タネをならし火にかける。
中火で両面を焼き、焦げ目をつける。
- ③6等分にカットしてのりを巻いたら出来上がり★



100gあたりの栄養価					
エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
93kcal	75.1g	2.9g	0.2g	20.6g	4.2g