



ヤマイモは、なぜすりおろして食べるの

消化がよくなるから

ヤマイモは、白くて、どろどろして、食べると口のまわりがかゆくなるし、子どもにはあまり食べやすいものではありませんね。

サツマイモなどイモ類は、生で食べることはできませんが、このヤマイモだけは、イモ類の中でめずらしく、生で食べることでできるものです。

ヤマイモには、アミラーゼというでんぷん分解酵素がふくまれています。このアミラーゼは、消化をよくし、さらに胃腸のはたらきをよくするものです。

アミラーゼは、生で食べたほうがでんぷんの消化がいいのです。ヤマイモをすりおろせば、細胞をこわし、アミラーゼのはたらきを十分に利用できるようになります。ですから、すりおろしたヤマイモを、すりばちに入れてていねいにすると、口当たりがよくなり、さらに消化がよくなるはたらきがあるのです。

とろろいものすばらしいはたらき

ヤマイモやナガイモをすったものを、とろろいもといいます。とろろいもは、イモ自身の消化がいいだけでなく、とろろいもをかけて食べるご飯の消化もよくするはたらきがあります。

ほかにとろろいもは、体の中でできる有害な物質を分解するはたらきがあります。さらに、体をよりじょうぶにし、基礎体力を強くし、生活習慣病といわれるいろいろな病気の予防にも役立っているのです。（監修・青木 国夫）

