



ヤマイモはどうして生で食べられるの

でんぷんの消化吸収がとてもいいから

あなたは、ヤマイモが好きですか。ヤマイモをすりおろして、とろろにしたり、そばのつなぎに使ったり、やまかけにしたりして食べますね。千切りにして、和え物にもします。これらは、生で食べるものばかりですね。

サツマイモなどは、にたり、焼いたりして食べます。ジャガイモやサトイモも、にてから食べますね。

ふつう、イモ類は、熱を加えなければ食べられないのですが、ヤマイモは、生で食べられます。そのわけは、でんぷんの変化と、ヤマイモにふくまれるアミラーゼという酵素にあります。イモ類のでんぷん質は、ふつう、熱を加えなければ分解吸収できないのですが、ヤマイモ科のでんぷんは、できるときに、分解されたものになっているのです。つまり、ある程度、でんぷんが分解されているので、あらためて熱を加える必要がないのです。

さらに、アミラーゼには、人間の体内で、でんぷんをさらに分解する作用があります。つまり、ヤマイモ科のイモ類は、でんぷんの消化吸収がとてもいいため、生で食べられるのです。

いろいろな名前ではばれるヤマイモ

ヤマイモは、ヤマノイモ、ヤマトイモ、長イモ、イチョウイモ、ジネンジョ、ダイショともよばれます。日本各地で、そのよび方がちがっており、ヤマトイモといえば、関東では、イチョウイモのことであり、関西では、ツクネイモのことです。（監修・青木 国夫）

