

不老長寿の食材

強壯・強精・疲労回復

健胃・消化吸収促進

頻尿、耳鳴りなどの予防



山薬：滋養、強壯、止瀉薬として日本でも親しまれています。

山芋は、カルシウム、ビタミン B1・B2・C、カリウムなどが豊富で、薬膳ではアンチエイジングの食材として知られています。また、デンプンの分解酵素のアミラーゼと酸化還元酵素のカタラーゼの働きにより、新陳代謝が活発になり疲労回復効果が期待できます。さらに、ぬめりのもとであるムチンが胃の粘膜を保護します。このほかコレステロール値を下げたり、血液中の脂質が酸化するのを防いだり、腎臓の機能を高めるのにも効果的。食物繊維も豊富なので便秘の解消にもなります。

●**疲れた胃に効く！** 山芋のすり流し汁(冷やしてもおいしい。)

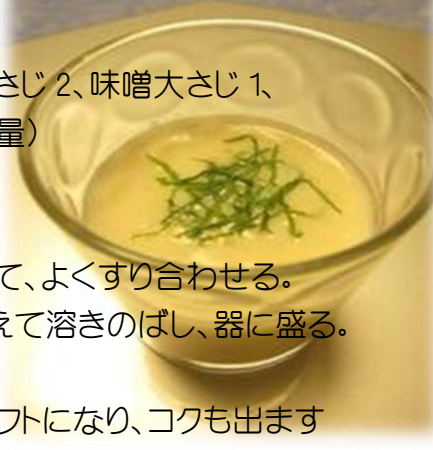
材料(1人分):

山芋 100g、煮干しだし 2 カップ、すりゴマ小さじ 2、味噌大さじ 1、絹ごし豆腐 1/2 丁、刻んだシソやワサビ(適量)

作り方:

- ① 芋の皮をむいてすりおろす。
- ② り鉢に①、豆腐、すりゴマ、味噌を入れて、よくすり合わせる。
- ③ めらかになったら、だしを少しずつ加えて溶きのばし、器に盛る。
- ④ シソやワサビを添えるのもおいしい。

※絹ごし豆腐を入れることで味わいがソフトになり、コクも出ます



山芋 やまいも

滋養強壯の山の薬

胃潰瘍・糖尿病など幅広い効果