



「麦とろごはん」の「芋」には どんなのがあるのか?

■3種類の「芋」の食感とは?

6月16日は「麦とろの日」。「むぎ(6)、とろ(16)」の語呂合わせから制定された日です。

麦とろの材料となる「芋」にはいろいろな種類があることを知っていますか?

スーパーの野菜売り場に並んでいる「芋」にもいろいろな形があります。

“棒のような芋”や“平べったい芋”があります。

“棒のような芋”は「長芋」で原産地は中国ですがスーパーなどで売られている「長芋」は日本製です。特徴は、水分が多く淡白で粘り気が少ないです。その他の栄養成分としてカリウム、ビタミンB1、食物繊維、アミラーゼなどの消化酵素も豊富です。

“平べったい芋”は「大和芋」です。

手のひらのような扁平な形の芋です。原産地は「長芋」と同じく中国産です。食感は「長芋」よりもあくが少なくコクのある味わいで、粘りが強いのが特徴です。

もうひとつは、山に自生する「自然薯(じねんじょ)」という「芋」があります。これは中国原産の「長芋」「大和芋」と異なり日本産の「芋」です。食感は強い粘りと独特の風味が特徴です。天然の「芋」なので「長芋」「大和芋」と比べて値段も高いです。

■「麦とろごはん」に使われる「芋」は?

この3種類の「芋」のうち「麦とろごはん」に使われるのはどれが多いのでしょうか?

風味から食感はやはり自生「自然薯(じねんじょ)」が一番おいしいです、でも値段が高いうえにスーパーで売られていることは少ないです。その点では、粘りが強く肉質の良い「大和芋」を使うのが普通ようです。

ただ、味の濃い料理と「麦とろごはん」を一緒に食する場合は、淡白な「長芋」のほうが良いともいわれています。

いずれにして「長芋」「大和芋」を使って自分の好み知ったうえで使い分けてみるとよいでしょう。



麦とろごはんの 健康効果は？

■「麦とろごはん」の

「麦」の栄養と効果は？

- ・「麦」にはビタミンB類、ミネラルが豊富に含まれています。暑い夏に汗をかいて失われてしまうビタミンB類、ミネラルを補充してくれます。
- ・「麦」には白米の約10倍の食物繊維を含むことが特徴です。その結果、整腸作用が促されて便通の改善などに効果があるといわれています。
- ・「麦」の食物繊維の働きは消化・吸収されずに、小腸を通過して大腸まで達するので快便を促すなど整腸効果があります。

また、血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下など、多くの生理機能に効果があります。

食物繊維は、ほとんどの日本人に不足している食品成分ですから積極的に食べるようにしましょう。

■「麦とろごはん」の

芋の「とろろ」の栄養と効果は？

- ・「芋」は糖質が多く、ビタミンB1、B2、ビタミンC、カリウム、食物繊維が含まれています。
- ・「芋」は食物繊維が豊富なのは麦と同じです。食物繊維は腸内の善玉菌のエサになるため腸内環境が整い、免疫力の向上が期待できます。
- ・「芋」は消化酵素のアミラーゼなどが多く含まれており、胃腸での消化を促進し、栄養吸収の効率アップにつながるため、疲労回復や滋養強壮効果があるとされています。
- ・「芋」のぬめりは、胃腸の粘膜を保護してくれます。夏は暑さで胃腸が弱ってしまいがちですが、とろろを食べることで胃腸が守られて食欲減退を防ぐことができるというわけです。

このように「麦」と「とろろ」の組み合わせは元気になる成分が含まれています。

あなたもわずか30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションパーパー



大雨の原因と身を守るには

■雨が降る仕組みは?

雨や雪は雲から降ってきます。それでは、雲の中からどのようにして雨や雪が降ってくるのでしょうか。

上昇した空気が冷やされて、目に見えない水蒸気が水や氷の粒になったものが雲です。そして、水や氷の粒が大きくなって落ちてきたものが雨や雪というわけです。

■大雨が降る仕組みは

雲の中には、高さが1万メートルに達するほどに発達するものもあって、これを積乱雲といいます。

積乱雲の中には強い上昇気流があります。このため、積乱雲の中の水や氷の粒は簡単に落ちてくることはできません。雲の中では水や氷の粒が繰り返し合体してどんどん大きくなります。大きな水や氷の粒が上空にたまってくると、強い 上昇気流でも支ささえきれなくなって一気に落ちることになります。

これが急に強い雨が降る仕組みです。

■大雨から身を守るには?

急な大雨の原因は積乱雲という雲です。積乱雲の下では、急な大雨だけでなく、雷や竜巻などのおそれもあります。すぐに安全な場所に避難しましょう。



真っ黒い雲が近づいてきた 雷の音が聞こえてきた

晴れてよい天気だったはずなのに、急にあたりが暗くなって大雨が降ってきた、そんな経験はないでしょうか。このような急な大雨で特に恐ろしいのが、川の水が急に増えることです。急な大雨が降ると、小さな川では30分もたたないうちに数十センチから 1メートルほども川が深くなることがあります。そのような時は、川の流れも速くなるので、ひざがつかるくらいの川の深さでも人が流されてしまいます。

あなたも **30秒** で情報通! **活用法** いろいろ **コミュニケーションペーパー**



大雨以外の災害から身を守る

■急な大雨による災害と身を守る行動

川の側で雨が降っていなくても川の上流やまわりで雨が降っていると、その水が集まってきた川が急に深くなることもあります。

川の近くで遊ぶ場合は、自分の空の上だけでなく、まわりの雨雲の様子にも十分注意することが身を守る行動になります。

特に、橋の下での雨宿りは大変危険ですので、絶対にしてはいけません。雨雲が近づいてきたら、すぐに川から離れましょう。

水は低いところへ流れるため、大雨が降ると地下鉄や地下街などに大量の水が流れたりまわりよりも低い土地や道路のアンダーパス（線路や道路をくぐる地下部分）が水につかってしまったりすることがあります。下から突き上げてきた水でマンホールや側溝のふたが開いてしまうこともあります。濁った水でその様子が見えないので、道路を歩くとふたの空いたマンホールなどに落ちてしまう危険があります。

■土砂災害にも気を付けましょう

数時間から数日間にわたってたくさんの雨が降る場合は、山の斜面やがけなどが崩れる土砂災害や川の水があふれる洪水にも注意が必要です。

■雷を引き起こす積乱雲も注意

急な大雨の原因となる発達した積乱雲は雷や竜巻などの激しい現象も引き起こします。雷が起こったら鉄筋コンクリート建築、自動車、バス、列車の内部は比較的安全な空間です。また、木造建築内なら電気器具、天井・壁から1m以上離れれば安全です。

災害は「まさか」ではなく「いつか」は起きるものです。油断してはいけません。「たぶん自分は大丈夫」と都合よく考えてしまう傾向があります。そのように考えてしまうと、危険なサインに気づいてもすぐに逃げることができません。

いざという時は、安全第一を考えて早めに安全な場所へ逃げましょう。