



# JAののいち 食材「ヤーコン」



毎月第1・3日曜日 午前11:45～石川テレビで放送中

※番組は予告なく変更になる場合があります

## 今回のアスリート飯



料理・司会  
杉本 侑理

### <作り方>

- ①ヤーコンとかぶは千切りに、水菜は3cm幅に
- ②ヤーコンを酢水にさらす
- ③たたいたはちみつ梅と納豆を和えちりめんじゃこをたっぷり散らし完成！

## ヤーコンとかぶの梅納豆サラダ



生産者

### <特徴>

ヤーコンは生で食べることができ南米アンデスが原産のみずみずしく甘い野菜です。健康野菜として野々市市内の保育園や小中学校で給食として出されています。

## ヤーコン



アスリートフードマイスター  
杉浦 杏奈

ヤーコンは「クラフトオリゴ糖」が非常に豊富です！

このオリゴ糖は分解・吸収されずに大腸まで届き、善玉菌を増やして悪玉菌を抑えてくれます。甘いのに血糖値が上がる心配もなく、体に優しくヘルシーな食材です。さらに抗酸化作用のあるポリフェノールが豊富なため血管の老化なども予防し栄養を体の隅々まで行き渡らせやすくすることが期待できます。