

## 長芋と山芋の違い

長芋と山芋の大きな違いは、水分量です。長芋は山芋よりも水分が多く、粘り気がさらっとしていて味もあっさりとしています。

「山芋」は大和芋やいちょう芋、自然薯などの総称です。粘り気が強く甘みが濃いという特徴があります。



長芋は別名「山のうなぎ」とも呼ばれ、滋養強壮に優れた食材であると言われています。

## なぜ生で食べられるの？

芋類に多く含まれる「でんぷん」を人は消化しにくく、生のままたくさん食べると消化に負担がかかります。

一方、長芋や山芋にはでんぷんを分解する「ジアスターゼ」という酵素が含まれており、でんぷんの一部が分解されるため、生のまま食べられます。