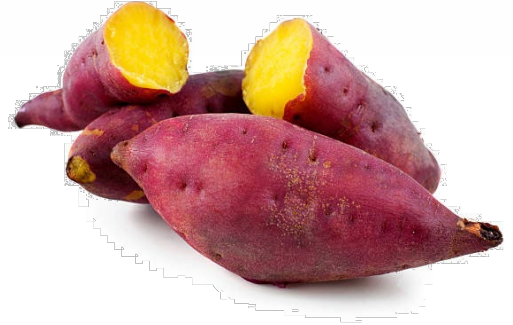


Nutrition News 9月

さつまいも



◎ さつまいもの栄養 ◎

まもなく旬を迎えるさつまいもは、普段から親しまれている身近な芋類の一つです。皆さんはいつもどのように食べていますか。今回は、代表的な栄養素とその特徴をご紹介します。

○**炭水化物**：主成分である糖質は、体を動かすためのエネルギー源となります。暑さで食欲が落ちると、食事量が減り、必要なエネルギーが不足することがあります。食欲が落ちやすい時期のエネルギー補給にもおすすめです。

○**ビタミン C**：体内で合成できず、体外へ排出されやすいため、食事から摂取することが大切です。熱に弱い性質がありますが、さつまいものビタミンCは、でんぷんに守られていることで、加熱しても比較的残りやすいとされています。皮膚や粘膜の健康維持に加え、抗酸化作用にも関わる大切な栄養素です。

※茹でるとビタミンCの一部が茹で汁に流れ出るため、蒸す・焼くなどの調理法がおすすめです。

○**整腸作用**：食物繊維が豊富で、腸内環境を整え、便通を良くする効果が期待できます。主成分であるでんぷんは、冷やすことで一部が「レジスタントスターチ」と呼ばれる成分に変化し食物繊維と同様の働きをします。また、切ったときに出てくる白い液体には、特有の「ヤラピン」という成分が含まれており、腸の動きを促したり、便やわらかくしたりする作用があると言われています。皮に近い部分に多く存在するため、よく洗って皮ごと食べるのもおすすめです。

ヤラピン



◎**注意点**：さつまいもは栄養豊富な食材ですが、糖質を多く含むため、エネルギーの摂りすぎにつながる場合があります。ご飯やパンなどの主食と置き換えて食べる場合は、握りこぶし1個分を目安にしましょう。ただし、血糖コントロールが必要な方やかかりつけの医師に指示を受けている場合は、医師または管理栄養士にご相談ください。

写真：オイモールホームページより引用 参考：農林水産省

◎ さつまいもの品種（一例） ◎

コガネセンガン

産地：鹿児島・宮崎県



芋焼酎の原料として使用されています。外皮が薄い黄色で果肉は白色をしており、蒸すと栗のような甘い香りがします。

アヤマラサキ

産地：鹿児島・沖縄県



甘さは控えめ。果肉の濃い紫色と、においがほとんどない特徴を生かして、漬物や梅干しなどの着色に利用されています。