

栄養だより

第31回 テーマ
さつまいも

深まりゆく秋を感じる今日この頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
さて、今回の栄養だよりのテーマは「さつまいも」。
これから旬をむかえるさつまいもについて調べました。
どうぞ御覧下さい。

さつまいもの豆知識

おん!!
さつまいもは
おいしいなあ!



さつまいもは別名「かんしょ」ともいい。ヒルガオ科に属する
ただ1つの主要作物です。

旬は秋ですが、5月下旬からハウス栽培の高知産が出回ります。
原産地は中央アフリカで、ゴロンゴスがヨーロッパに持ち帰り
そこからアジアに伝わりました。日本へは17世紀の初めに
中国から沖縄に入ったのが始まりです。

江戸時代の学者、青木昆陽により薩摩地方から日本各地へ
伝えられたため、「さつまいも」とよばれるようになりました。
主に鹿児島地方や西日本の各地、千葉、茨城などで栽培
されています。

青木昆陽は
かんしょの性質と
よばれていた
そうだよ。

さつまいもの歴史は
長いんだよなあ。



わしが
青木昆陽じゃ。

救荒作物として
かんしょ栽培を
すすめたんじや。

さつまいもの栄養

栄養成分 中1本(200g)あたり

- エネルギー 246キロカロリー
- 炭水化物 57.4g
- ビタミンB1 0.2g
- ビタミンC 60mg
- ビタミンE 1.3mg
- 食物繊維 3.4g



ヤラピン

さつまいもを切ると、皮と身の
間から出る白い米白液が
ヤラピン。腸の動きも
活発にする働きがあります。
ヤラピンは糖に多いので、
焼くことも煮ても大丈夫。
しかし、皮をむくとなくなるので
皮ごと食べて便秘解消!

単糖の食糧不足の時代に
主食だったさつまいもは
「本でゴハン」(本分のエネルギー)
「日の6割のビタミンC」を
とれます。

クロロゲン酸

皮の周辺に含まれるクロロゲン酸は老化の
原因になる活性酸素やシミのもとになる
メラニン色素も抑える働きがあります。

さつまいもを食べたときに
出るオナラ…。これは、デンプンが
腸内細菌を増加させるからじゃ。
だから臭くはなく、健康的なんじゃ。



おはあは
健康だニャー

栄養課のメニューコーナー

1人分

約155キロカロリー
塩分0.4g

さつまいものヨーグルトサラダ

◆◆ 材料 ◆◆ (約5人分)

| | | |
|---------|-------------|---------------|
| ◆ さつまいも | 250g (中1本) | → 1cmサイコロ切り |
| ◆ きゅうり | 50g | → 輪切り |
| ◆ りんご | 50g | → いちょう切り |
| ◆ ツナ缶 | 50g (1缶) | → 油を切っておく |
| ◆ 乾燥ひじき | 2g (大さじ1/2) | → 水で戻す |
| ① | ◇ ヨーグルト | 150g (2/3カップ) |
| ② | ◇ マヨネーズ | 50g (大さじ4) |
| ③ | ◇ 塩 | 少々 |
| ④ | ◇ こしょう | 少々 |



- 1cm角に切ったさつまいもをゆでる。
- きゅうりは輪切り、りんごはいちょう切りにし、塩水にさらす。
- ツナ缶は油を切っておく。
- ①、②、③と水で戻したひじきに④を混ぜ、完成。

平成29年11月 栄養課