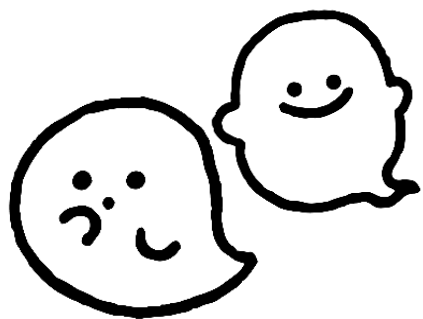




10月に入りやっと暑さも和らいできましたね。朝夕の気温差が大きい時期でもあるので体調面に気を付けて下さい。
肌寒いと感じた時は無理をせず、羽織りの上着などで調整してくださいね。



秋になると「食欲の秋」という言葉が自然と話題になります。

暑さがだんだんと和らいできて気持ちも軽くなり、美味しいものが食べたくなる季節ですね。

買い物に行くと旬の食材がたくさん並んで見ているだけでも食欲が沸いてきます。

今回は旬の食材の中から「さつまいも」について取り上げ、魅力と栄養についてご紹介します。

さつまいもの甘さはブドウ糖やショ糖だけでなく、消化の過程でゆっくり吸収されるでんぷん由来の甘み为中心。
そのため血糖値の上昇が緩やかで、腹持ちも良いのが特長です。その他にも以下のような嬉しい栄養が豊富です。

■ コラーゲンの生成に欠かせない「ビタミンC」

老化の原因となる活性酸素を除去する役割もあり、お肌のシミやハリ不足が気になる方は意識的に摂取すると◎

■ むくみの解消にも役立つ「カリウム」

摂りすぎた塩分(ナトリウム)を体外に排出するのを助けてくれる役割があります。

■ 便秘解消が期待できる「食物繊維」

さつまいもには水溶性・不溶性の食物繊維が両方含まれています。

この不溶性の食物繊維が便のかさを増やし、腸の働きを促してくれます。

■ 骨や歯の健康を維持する「カルシウム」

健康な骨や歯を作るだけでなく、筋肉を動かすのにも必要です。

■ お腹の調子を整えるはたらきを持つ「ヤラピン」

さつまいもを切った時に出る白い乳液のようなもののことをいいます。

腸の働きを促して便をやわらかくしたり、老廃物の排出を助けてくれます。



摂りすぎてしまうと
下痢や便秘の症状を引
き起こしてしまいます。

中くらいの大きさなら
半分～一本におさえる
のが望ましいです。

あなたの好みはどれ？食感豊かなさつまいも

さつまいもは品種によって味や食感が大きく変わります。

それぞれに美味しい魅力がたくさんあるので、ご自身の好みに合ったものを見つけて違いを楽しんでくださいね。

ねっとり系

まるでスイーツのような甘さと
とろける食感が特徴です。



紅はるか

ねっとり界の
絶対的王者！
圧倒的な糖度の
高さが魅力です。



安納芋

元祖・蜜芋！
クリーミーな食感。

●おすすめの料理

焼きいも・スイートポテトなど

しっとり系

ねっとりとはくはくの間。
滑らかな食感が特徴です。



シルクスイート

その名の通り
絹のような滑らかさが魅力。

●おすすめの料理

蒸し芋・ポタージュなど

ほくほく系

栗のようなほっくりした食感と
素朴で優しい甘さが特徴です。



紅あずま



なると金時

焼くと皮がパリッと、
中はほくほくとした甘さが楽しめます。

●おすすめ料理

天ぷら・大学芋・煮物など

食事や栄養の事で何かわからないことがあれば気軽に栄養士に声をかけてくださいね。次号も楽しみにしててください！