

# 栄養だより

平成21年 10月 NO.173

爽やかな過ごしやすい季節となりました。皆様ご容態はいかがでしょう

## さつまいもについて

主成分は**でんぷん**  
(炭水化物)

さつまいもの紫色の部  
分は色素**アントシアニン**  
を含む(抗酸化作用)

さつまいもの  
**ビタミンC**は加熱  
調理しても糊化  
したでんぷんの  
作用により壊れ  
にくいのが特徴

他の野菜  
に比べ、血圧  
低下に有効  
な**カリウム**が  
豊富に含ま  
れている



**ビタミンB1**。糖質  
の利用を助ける作  
用あり。不足すると  
疲労感が増す。

血中のコレステロー  
ルを低下させる**食物繊維**  
(**セルロース**、**ペクチン**)  
が豊富。便秘の解  
消にも効果的。

脂質抗酸化物質して生体膜を守  
り、がん細胞の増殖を抑制する**β**  
**カロチン**と、細胞の老化を遅らせ  
若々しい肌を保つのに必要な**ビタミ  
ンE**が含まれている

さつまいもの食文化が始まったのは江戸時代頃からで、焼きいもがブレイクし、大人気を招いたのがきっかけだそうです。

旬は9月～11月。中くらいの長さでふっくらとしていて毛深くないもの、細いものより太いさつまいもの方がおいしいようです。