



栄養だより



平成 30 年 9 月 No. 267

由良病院 栄養科

朝晩はだいぶ過ごしやすく感じられるようになりました。皆様ご容態はいかがでしょう。

今回のテーマは「 さといも 」です。



さといもの歴史

さといもは紀元前 3000 年頃にはインドで栽培されていたといわれています。原産地であるマレー半島付近の熱帯地方で育ったさといも中でも成長が早いさといもが中国を経由し日本に渡来しました。日本への渡来時期ははっきりとわかっていませんが、稲の渡来より古く、米が主食になる前はさといもが主食であったといわれています。中国では紀元前の歴史書「史記」にさといもの記録があります。江戸時代にさつまいもが日本に渡来するまでは、いもの主役としてさといもが主に栽培されていました。



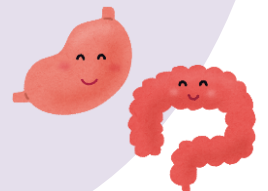
免疫力を高める効果

免疫力とは、外部から入ってくる細菌やウイルスから身を守るための防衛能力のことをいいます。さといもに含まれている**ガラクトタン**は、免疫力を高め、風邪などの予防に働きかけます。



胃や腸の健康を保つ効果

さといもに含まれている**ムチン**は胃酸から胃の粘膜を保護し修復する働きがあることから、胃炎や胃潰瘍などの予防に効果的です。さらに腎臓や肝臓、胃腸などの内臓を強くする働きもあります。また、ムチンにはたんぱく質を分解する酵素が含まれているため、たんぱく質の消化・吸収を促す作用もあります。



その他の旬の野菜・果物

