



栄養だより



平成 30 年 10 月 No. 268

由良病院 栄養科

さわやかな秋晴れが続いております。皆様ご容態はいかがでしょう。

今回のテーマは「 さつまいも 」です。



さつまいもの歴史

熱帯アメリカ原産で日本には江戸時代に南九州に伝わり、鹿児島で栽培が始まったことから「薩摩いも」と呼ばれるようになりました。土壌を選ばずやせた土地でも育つため、飢饉のときには多くの人を救いました。栽培がしやすく昔から身近な食べ物として親しまれています。



腸内環境を整える効果

腸を刺激して便通を促進するため大腸では不溶性のセルロースやヤラピンなどの**食物繊維**が活躍します。腸の働きを活発にして余分な脂質や老廃物排出を助けるほか、切り口から出る白い液に含まれる樹脂成分のヤラピンがビフィズス菌を増殖して腸内環境を整え、便をやわらかくします。



美肌効果

抗酸化力のある**ビタミンC**と**ビタミンE**、**βカロテン**を豊富に含み、美肌づくりに役立ちます。なかでもりんごの約5倍以上も含まれる**ビタミンC**は、豊富に含まれたでんぷん質によって熱から守られ加熱後も摂ることができます。ビタミンCの働きにより体内のコラーゲン生成がスムーズになり、丈夫な骨の生成やしわやたるみのない肌をつくるのが期待されます。



その他の旬の野菜・果物

