さつまいも



10月号

さつまいもは根？茎？

→さつまいもは根の部分が可食部です。イラストのように私たちがよく引っ張って持つ部分はつるです。



栄養成分について

さつまいもの特徴的な栄養成分は主に以下の４つです。

・**糖質**　じゃがいもや里芋に比べて多めですが、血糖値の急上昇を抑える低GI食品です。

・**ビタミンC**　100g当たり約25mg含まれており、秋が旬のイチジク(2mg)やりんご(4mg)に比べても多いです。

引用：文部科学省　食品成分データベースhttps://fooddb.mext.go.jp/

・**食物繊維**　皮ごと食べるとさらに食物繊維がとれます。不溶性食物繊維は食べ過ぎると便秘になるので注意が必要です。

・**カリウム**　カリウムは体内のナトリウムを排出する役割があり、浮腫みなどの予防にも効果的です。焼き芋や干し芋など水分が飛んで濃縮されるものはカリウムが多めです。（腎機能が低下している方は過剰に摂取しないように注意！）

蒸す、焼く調理別

・**蒸す**→水分が逃げないためしっとりとした口当たりが楽しめます。

・**焼く**→水分が飛び甘さが凝縮します。皮が香ばしくなり、深い味わいになります。

品種別特徴

スーパーでも購入できる代表的なさつまいも5選を紹介！

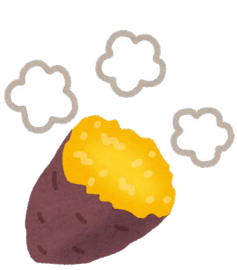
・**安納芋**→ねっとり

・**シルクスイート**→しっとりなめらか

・**紅はるか**→ねっとり

・**鳴門金時**→ほくほく

・**紅あづま**→ほくほく



自分の好きなタイプのさつまいもを選びましょう！

小川糖尿病内科クリニック　管理栄養士一同