

FF通信 No.35 秋 旬の食材 さつまいも



太陽の恵みいっぱい育てた身体にいいことだらけのさつまいもには、私達の日常生活に必要な「健康の源」が詰まっています。

◎便秘促進、老廃物排泄効果

腸を刺激して便秘を促進し、大腸の異物を排出させる食物繊維(切った時に出る白い液体)、余分な水分を排泄するカリウムが豊富。

◎抗酸化作用のある皮の色素も丸ごと食べるのが効果的

いも類のビタミンCはデンプンにガードされ、熱で壊れないのが特徴。ゆっくり加熱することによって甘味が増します。皮ごと食べるのがおすすめ！

◎ビタミン類はがん予防に。食物繊維は便秘に作用

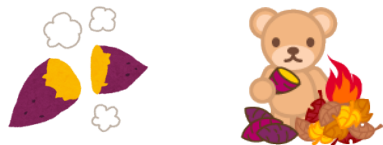
抗酸化ビタミンCとE、β-カロテンをすべて豊富に含み、がんをはじめ生活習慣病予防などに効果的。食物繊維は便秘の解消にも威力を発揮します。

選び方

色鮮やかでなるべく傷のないもの。収穫してすぐのものよりも、2~3ヶ月保存したもののほうが甘味があります。サイズの小さいものの方が食物繊維は豊富に含まれています。

美味しい食べ方

さつまいもは、低温でゆっくり加熱すると甘くなる性質があります。さつまいもの甘さを楽しみたい場合は、丸ごと蒸すか、オーブンでじっくり焼いて食べるのがよいでしょう。



どうしてさつまいもを食べるとおならがでるのか

さつまいもはでんぷんの粒子が大きいので、胃や小腸で消化しきれず、でんぷんが大腸まで届き、発酵してしまうことで、おならが出やすくなってしまいます。このおならを阻止するには、さつまいもを皮ごと食べる事です。さつまいもの皮の内側の3mmくらいのところにヤラピンというでんぷんを消化する酵素が入っています。そこで皮ごと食べれば、デンプンは十分消化されておならもでにくくなります(^u^)

文献:新しい栄養学、全国健康保険協会
レシピ:クックパッド

さつまいものバター焼き



材料
さつまいも:1本(約250g)
バター:15g
塩・こしょう:適量
砂糖:大さじ1/2

食物繊維やビタミンCが豊富で便秘予防や美肌におすすめ



- ①さつまいもは皮ごと1cm厚さの斜め切り、又は輪切りにし、更に1cm幅に切り、水にさらしてアク抜きする。
- ②10分くらい水にさらしたら、水気を切りすぎない程度にして皿にのせ、ラップをかけレンジで(500w)3分くらい加熱する。
- ③フライパンを熱してバターをとかし、さつまいもを入れて塩・こしょうをして焼く。
- ④最後に砂糖をからめながら焼いて出来上がり。

さつまいもと柿のサラダ



材料(2人分)
さつまいも:1/2本(120g)
柿:1個
◎プレーンヨーグルト:大さじ2
◎マヨネーズ:大さじ1/2
◎レモン汁:小さじ1

◎メープルシロップ:小さじ1
◎塩:少々
お好みで
レーズン:大さじ1/2
くるみ:大さじ1/2

- ①柿とさつまいもは1.5cm角くらいにカットする。
- ②さつまいもは水にさらした後、レンジ(600w)で約3分加熱する。◎をよく混ぜ合わせておく。
- ③柿とさつまいもを◎で和えてできあがり。レーズンやくるみはお好みで。

食材の持ち味を生かして塩分は何と0.3g。カリウム豊富な低塩レシピは高血圧の予防、改善にぴったり！



10月10日は「目の愛護デー」

疲れ目を防ぎ、目の健康づくりを心がけましょう。10月10日 目の愛護デー
目の疲れ、濁き、目やに、かすみ、視力低下、肩がこりやすいなどの症状がでたら注意信号！
そんなときは…

- ①目を休ませる:まぶたを閉じて光をさえぎる、まばたきをゆっくり繰り返す
- ②目にやさしい食事:ブルーベリーなどのベリー類、ほうれん草などの緑黄色野菜、青魚
- ③眼科健診をうける

