

# さつまいも

## 実はヘルシーなお芋?!

太りやすいイメージのあるいも類ですが、さつまいもは多くの栄養素を含んだ、**高機能**食材なのです!!

## 低たんぱく・低脂質

さつまいもはジャガイモやサトイモと比べるとエネルギーは同じですが、対してたんぱく質は**ジャガイモの 1/3**、**サトイモの 2/3** と少なく、脂肪もほとんどありません。

## ビタミン・ミネラル豊富

**β-カロテン**:必要な分だけ体内でビタミン A に変わり、体内の膜を守り、また、**がん予防**にもなります。

**ビタミン B<sub>1</sub>**:さつまいもに多く含まれ、**糖質の代謝**を助けてくれます。

**ビタミン C**:主に皮膚や粘膜を維持してくれます。さつまいものビタミン C は**加熱しても壊れにくい**です。

**ビタミン E**:老化現象のもとである**過酸化物質の発生を抑制**してくれます。

**カリウム**:ナトリウム排泄作用があり、**血圧低下に効果的**。ほかの野菜より多く含まれています。

**食物繊維**:食後の血糖を緩やかにしてくれます。さつまいもに含まれるヤラピンが食物繊維との相乗効果で**便秘の予防・解消**になります。

## 炊飯器で焼き芋?



### 〈材料〉

さつまいも 1本

水 200cc

(さつまいもが半分隠れるくらいで OK!)

**作り方はカンタン!さつまいもと水を炊飯器に入れて炊くだけ!**

さらにトースターで焼くと香ばしさアップ!