

# さつまいも



## 【栄養の宝箱！】秋の栄養バランス満点食材！

秋の味覚として様々な料理やスイーツで活躍するさつまいも  
さつまいもには豊富な栄養素がバランスよく含まれている  
ことから近年では「準完全食」とも呼ばれています。

## さつまいもの栄養

### ヤラピン (さつまいも特有の成分)

### カリウム

### ビタミンC

- ビフィズス菌を増殖させ  
腸内環境を整える
- 便を柔らかくする

切った時に断面から出る乳白色の粘り気のある液体です。  
ヤラピン以外にも食物繊維など整腸作用を持つ栄養素が多く含まれています。ヤラピンと食物繊維は相性がよく相乗効果でさらに効果UP！

- 高血圧を予防する
- むくみを予防・改善する
- 筋肉を正常に保つ

余分なナトリウムを体外に排出してくれる働きがあり、高血圧のリスク低減やむくみの解消に効果があります。  
さらに筋肉の収縮に関与しており、筋肉を正常に保つ働きがあります。

- 肌にハリを持たせる  
シミを予防する
- 免疫を高め風邪を予防する

さつまいもに含まれているビタミンCはでんぶんに守られているため、加熱しても壊れにくく加熱後も8割は残ります。寒くなる季節に摂取して免疫を高めることで風邪予防につながります。

ヤラピンは皮に多く含まれているため皮ごと食べると効率的に摂取できます。

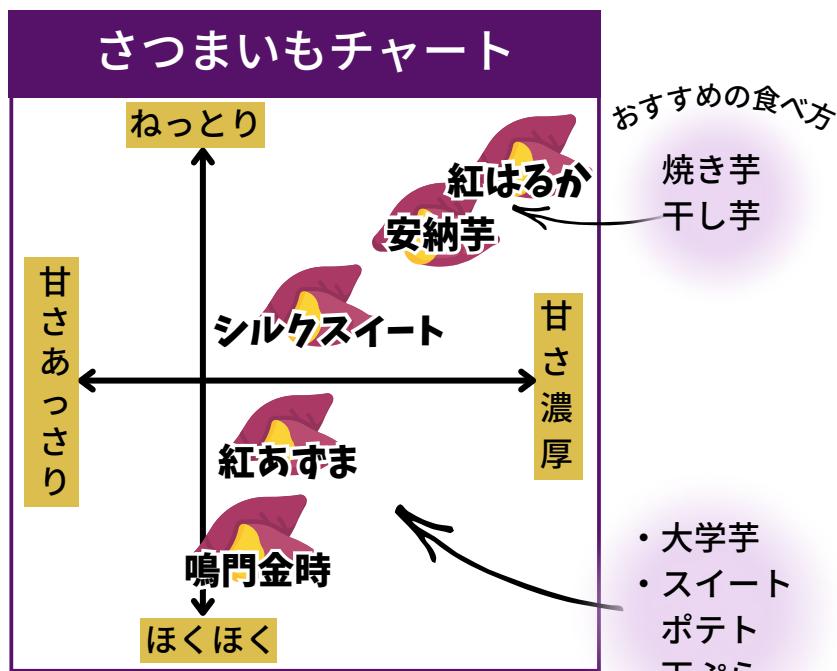
### さつまいもの保存方法

さつまいもは寒さに弱い食材です。  
10度以下では低温障害により黒ずみや風味の劣化が進んでしまいます。

#### ✓ ポイント

- 冷蔵庫での保存は避ける
- 乾燥しないように新聞紙などで包んで保管する
- 2~3ヶ月寝かせると余分な水分がぬけて甘みが増します

### さつまいもチャート



# 韓国で流行中 コグマダイエット ってなに？？



「コグマ」は韓国語で「さつまいも」白米やパンといった炭水化物をさつまいもに置き換えて摂取カロリーを減らすことを目的としています。

## 【メリット】

①白米よりカロリーが低い！白米をさつまいもに置き換えると



②低GIで血糖値の急上昇を抑えられる  
さつまいもは **低GI食品** です！  
(食後の血糖値の上昇を表す指標)

低GI食品を取り入れた食生活を続けると…  
中性脂肪の減少やメタボリックシンドロームの改善が期待できます。

## 【注意すること】

①食物繊維の取り過ぎ

さつまいもには食物繊維が多く含まれています。

→食べすぎは消化不良や下痢・便秘の原因になります。

1日あたり **150～200g** を目安に食べましょう。

②味付けをしない

スイートポテトや大学芋は砂糖やバターが

含まれているため、カロリーが高くなります。

焼き芋・ふかし芋など  
味付けせずそのまままで



## オススメ健康食品

### 不足しがちな栄養素をサクッと美味しく

#### ハマダコンフェクト ウエハースシリーズ



骨に  
カルシウムプラス  
バニラ味



鉄+コラーゲン  
ココア味



食物繊維と全粒粉  
メープル味

3つの種類からお悩みに合わせて  
お選びください！

## オナカマ食堂のご案内

配食サービスを活用した食堂です。  
食べににくい・飲み込みにくい  
糖尿病や高血圧の食事など相談できます。

11月・12月の開催日

【富田林】12月ご予約受付中  
~~11/12(水)~~・12/10(水)  
富田林市向陽台2-2-12  
フェリスカフェ

【河内長野】12月ご予約受付中  
~~11/14(金)~~・~~11/21(金)~~  
12/12(金)・12/19(金)  
河内長野市立交流センターキックス  
11/16(日) ご予約受付中  
河内長野市西之山町7-2  
キタバ河内長野店2F

※ご予約は店舗のスタッフまで



チエック  
Instagramにて  
栄養についても  
毎週更新中！



KITABAEIYO