

【今月のテーマ】

芋類について

秋はお芋が美味しい季節ですね♪

一年中スーパーなどでも見かける芋類ですが、本来の旬は秋から冬にかけてです。他の野菜と比べると炭水化物が多くつい避けてしまう…なんてことはありませんか？実は芋類にも健康に大切な栄養素がたくさん含まれているんです！今月のテーマは「芋類について」です。

可食部 100g 当たりの数値比較

日本食品標準成分表（八訂）

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	ビタミンC	食物繊維
さつまいも	126kcal	1.0g	0.2g	31.9g	480mg	29mg	2.2g
じゃがいも	59kcal	1.3g	0.1g	17.3g	418mg	28mg	8.9g
さといも	53kcal	1.2g	0.1g	13.1g	640mg	6mg	2.3g
ながいも	64kcal	1.5g	0.3g	13.9g	430mg	6mg	1.0g

ポイント

- ・芋類は血圧上昇予防が期待できるカリウムが豊富中でもさといもが最も多くカリウムを含んでいる
- ・じゃがいも、さつまいもにはビタミンCが豊富
- ・ビタミンC、カリウムは水に溶けやすいので電子レンジや蒸し調理をすると効率よく摂取できる
- ・芋類にはおなかの調子を整えてくれる食物繊維や物質が豊富に含まれている

【さつまいも】

整腸作用のある**食物繊維**が多く含まれています。また、切り口から出る白い液体は「ヤラピン」と言い、便を柔らかくする効果や腸の運動を促す働きがあり、食物繊維との相乗効果でお腹の中をキレイにしてくれます。**ビタミンC**も豊富です。

【じゃがいも】

皮膚の健康や免疫機能の維持に必要な**ビタミンC**や、正常な血圧を保つのに必要な**カリウム**を豊富に含みます。特に**ビタミンC**は水に溶けやすく、加熱に弱いので野菜類から効率よく摂ることは難しいです。しかし、じゃがいも場合は**ビタミンC**がでんぷんに守られているため損失しづらく、効率よく摂ることができます。食物繊維も豊富です。

【さといも】

カリウムを芋類の中で最も多く含み、血圧上昇予防が期待できる食材です。**カリウム**は水に溶けやすいため、電子レンジや蒸し調理をすると効率的よく摂ることができます。里芋特有のネバネバにはガラクタン、グルコマンナンという**水溶性食物繊維**が含まれており、便を柔らかくする作用や血糖値の上昇を緩やかにする効果が期待できます。

【ながいも】

消化・吸収を促してくれる消化酵素が多く含まれており、消化不良や胃もたれ改善の効果が期待できます。消化酵素は熱に弱いので、加熱せず食べることがおすすめです。長いも特有のネバネバにはペクチンという**水溶性食物繊維**が含まれており、便を柔らかくする作用や血糖値の上昇を緩やかにする効果が期待できます。他の芋類と同様に**カリウム**も多く含まれます。



栄養相談受付中！

管理栄養士がいない店舗でも店舗スタッフが管理栄養士とWEBでつなぎ直接栄養相談が可能です！お近くのスタッフまでお声がけください♪