



サツマイモの 栄養と効果

外販課 山島 秀章

冬の風物詩「焼き芋」。香ばしい香りとホクホクとしたあの甘さがたまらない！
専門店も増え、昔も今も根強い人気のサツマイモは元気の源です。

《効果効能》

① 便秘解消に役立つ「食物繊維」

食物繊維とは、私たち人間の持つ消化酵素では消化することができない食べ物の中の成分のことです。栄養学的な分類では、炭水化物に分類され、炭水化物は食物繊維と糖質で構成されています。食物繊維には、水に溶けない不溶性食物繊維と、水に溶ける水溶性食物繊維の2種類があります。さつまいもは、その両方をもつので、表より、水溶性食物繊維も、不溶性食物繊維も含まれていることがわかります。食物繊維は、便の量を増やして便秘を防いだり、糖尿病や肥満などの生活習慣病予防にも役立つ栄養素であることがわかっています。

② 抗酸化作用をもつ「ビタミンE」

ビタミンEは、油に溶ける脂溶性食物繊維のひとつです。ビタミンEは栄養学の分類ではトコフェロールと呼ばれていて、トコフェロールには何種類かあるのですが、ビタミンEと呼ばれるのは「αトコフェロール」のみです。ビタミンEは、脂質の酸化を防ぐ作用（抗酸化作用）を持っています。抗酸化作用があることで、体内の細胞の酸化による老化やLDLコレステロールの酸化による動脈硬化の予防などに役立ち、老化と関係する疾患を防ぐ効果が期待されています。

③ 美肌作りに欠かせない「ビタミンC」

ビタミンCは、水に溶ける水溶性ビタミンのひとつです。ビタミンCは、ビタミンEと同じく抗酸化作用をもつだけでなく、コラーゲンの合成の過程に必要な栄養なので、皮膚や粘膜の健康に欠かせません。つまり、ビタミンCが不足すると、美肌を作ることはできないのです。そのほかにも、精神的なストレスはもちろん、睡眠不調や疲労、タバコなどのストレスを抱えている人は、より多くのビタミンCが消費されてしまうので、ストレス解消にも欠かせない栄養です。

④ 妊婦さんには特に重要な「葉酸」

葉酸は、私たちの体の細胞の合成に必要なDNAや核酸と呼ばれる細胞内の物質を作るのに欠かせない栄養素です。もし、葉酸が欠乏すると、体は正常に保てなくなり、特に赤血球の細胞が上手く作れなくなる巨赤芽球性貧血という貧血になります。次に、妊娠初期の女性の場合は、胎児の神経管閉鎖障害という神経系の発育不全を防ぐために葉酸の摂取が必要です。

⑤ 高血圧予防に役立つ「カリウム」

カリウムは、細胞内液に多く存在するミネラルです。血圧の低下に欠かせない栄養です。カリウムは、細胞内のナトリウムとバランスをとりながら、細胞内の水分を調整しています。また、水分量だけでなく、血圧のコントロールもしています。

さつまいもの選び方と品種別の使い方

＜幅広い料理に使うなら「紅あずま」＞

紅あずまは、関東地方で一般的な品種です。繊維質が少なく、甘味が強いのが特徴です。スイートポテトなどのお菓子の材料、天ぷら、煮物などいろいろな料理に活用できます。

＜関西で一般的な「鳴門金時」＞

紅あずまが関東で一般的であるのに対し、鳴門金時は西日本の一般的なさつまいもです。上品な甘味が特徴で、焼き芋や天ぷら、大学芋などに使いやすい品種です。

＜焼き芋におすすめの「安納芋」＞

安納芋は、種子島の特産品です。丸い形をしており、果肉の色はオレンジ色をしています。加熱すると、甘味が強く、粘り気があるという特徴があるため、焼き芋のおすすめの品種です。

個人的には「紅はるか」の焼き芋も非常に美味しいと思います。皆さんも是非食べ比べをしてみてください。

参考: さつまいもの栄養成分・効果効能5つとおすすめの食べ方6つ【専門家解説】 | Cury

100gあたりのさつまいもの栄養成分

栄養素	皮つきさつまいも(100g)
カロリー	140kcal
たんぱく質	0.9g
炭水化物	33.1g
(糖質)	30.4g
食物繊維	2.7g
(水溶性食物繊維)	0.9g
(不溶性食物繊維)	1.8g
脂質	0.5g
ビタミンE	1mg
ビタミンB6	0.2mg
葉酸	49μg
ビタミンC	25mg
カリウム	380mg

おいしいズボラ飯

総務課
西村 知子

忙しい日やゆっくりしたい日には、できるだけ手間のかからない簡単レシピに頼りたくなりますよね。いくら手を抜いたとしても、おいしさだけは譲れない！なんてお考えの方も多いのではないのでしょうか。

今回はそんな方にもおすすめの、おいしいズボラ飯レシピをご紹介します。火を使わずにのっけるだけの簡単でおいしいレシピをピックアップしました。ささっと作って手軽に食べられる、忙しい日やおうちランチにぴったりのレシピです。

5分でできる! おかかとチーズの卵かけご飯



かつお節の風味や最後にかけるしょうゆの香りが食欲をそそる、アレンジ卵かけごはんです。時間がないけれどおいしくしっかりお米を食べたいときに重宝するレシピです。アツアツのごはんを準備して、バターやチーズを絡めながら召し上がってくださいね。

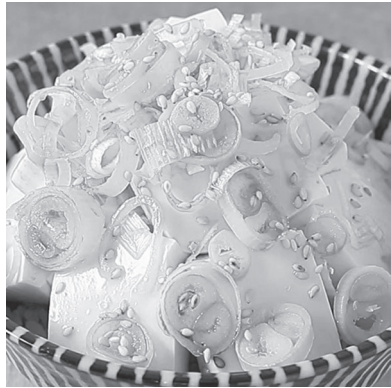
材料(1人前)

- ごはん…200g
- ベビーチーズ(計30g)…2個
- 卵黄(Mサイズ)…1個分
- かつお節…2g
- 有塩バター…10g
- しょうゆ…小さじ2

作り方

- ①ベビーチーズは1cm角に切ります。
- ②器にごはんをよそい、①、かつお節、卵黄、有塩バターをのせ、しょうゆをかけたら出来上がりです。

ピリ辛だれで ねぎと豆腐のつけ丼



おうちランチにもおすすめ！10分で作れる、ねぎと豆腐のつけ丼はいかがでしょうか。だしの効いたピリ辛だれの旨みとごま油の香りで、食べ進める手が止まらないどんぶりですよ。ごはんに豆腐がのっけていて、ボリュームたっぷりですがさっぱりと食べられます。好みの薬味をたっぷり添えて、作ってみてくださいね。

材料(1人前)

- ごはん…200g
- 絹ごし豆腐…150g
- 長ねぎ…5cm
- たれ —————
- めんつゆ(2倍濃縮)…小さじ2
- しょうゆ…小さじ1
- ごま油…小さじ1
- ラー油…小さじ1/2
- 白いりごま…適量

作り方

- ①長ねぎは小口切りにします。
- ②絹ごし豆腐は半分に切り、1cm幅に切ります。
- ③ボウルにたれの材料を入れ混ぜ合わせます。
- ④器にごはんをよそい、②、①をのせ③をまわしかけて、白いりごまをふったら出来上がりです。

とろたまアボカド明太丼



火を使わずに作れる、とろたまアボカド明太丼のレシピをご紹介します。クリーミーなアボカドとピリ辛の明太子が、ホカホカのごはんによく合う一品です。温泉卵を割ってトロトロの黄身に絡めながら食べるとやみつきになるおいしさですよ。ぜひお試しください。

材料(1人前)

- ごはん(温かいもの)…200g
- アボカド…1/2個
- 明太子…30g
- (A)しょうゆ…小さじ2
- (A)ごま油…小さじ1
- トッピング —————
- 温泉卵…1個
- 小ねぎ(小口切り)…小さじ1
- 白いりごま(仕上げ用)…小さじ1/2

作り方

- (準備)
- アボカドは半分に切り種を取り除いておきます。明太子は皮から身を取り出し、ほぐしておきます。
- ①アボカドは1cm角に切ります。
 - ②ボウルに①、明太子、(A)を入れ混ぜ合わせます。
 - ③器にごはん、②を盛り付け、トッピングの材料をのせて完成です。

ズボラ飯の基本は切っただけのせるだけ！ 味つけもシンプルでリピートしても飽きないものばかりなので、ぜひお料理のレパートリーに加えてみてください。

参照資料 kurashiru