

残暑が続いておりますが、空が高くなってきましたね。
お変わりなくお過ごしでしょうか。

秋と言えば食欲の秋！

今回は焼き芋についてご紹介します。



焼き芋に含まれる栄養素

食物繊維：消化吸収されずに大腸まで届き、お腹の調子を整えてくれる栄養素。便の排泄を促すため、便秘解消に役立ち、整腸効果が期待できます。

また、体内でコレステロールから作られる胆汁酸を便として体の外へと排出し、血中コレステロール値を下げる働きもあります。

さらに食後の血糖値の急激な上昇を抑え、体脂肪が蓄積されるのを防ぐ効果もあるため、ダイエットや生活習慣病の予防にも役立ちます。



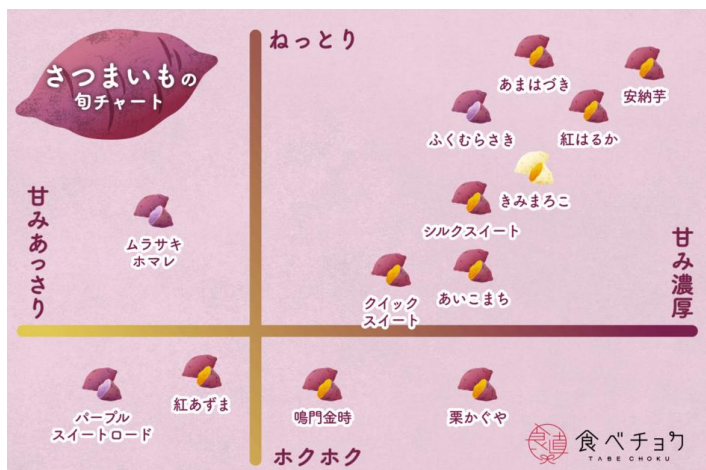
ビタミン C：コラーゲンの合成に不可欠なビタミン。コラーゲンには肌に張りをもたせたり、血管や粘膜、骨、軟骨、筋肉などを上部にしたり、傷を修復したりする働きがあります。



カリウム：余分な塩分を尿として外に出し、水分バランスを整えることで、血圧を保ち、むくみを防ぐ大切な役割を担っています。

（主治医より、カリウム摂取量について指示がある方は摂り過ぎに注意してください。）

さつまいもの種類



実はさつまいもの主要品種は全体でおよそ 60 種類ほどといわれています。

大きく分けると「ねっとり系」「ホクホク系」「しっとり系」の 3 種類に分類されており、特徴や相性のいい料理などが異なります。



「ねっとり系」

- ・安納芋：焼き芋、煮物、芋けんぴ、ようかんなど
- ・紅はるか：干し芋、スイートポテト、モンブランなど
- ・あまはづき：焼き芋、干し芋など
- ・あいこまち：スイートポテト、ケーキなど

「ホクホク系」

- ・鳴門金時：料理やスイーツに使いやすい
- ・紅あずま：焼き芋、天ぷらなど（加熱で甘み増す）
- ・栗かぐや：天ぷら、大学いも、総菜加工など
- ・パープルスイートロード：スイートポテト、焼き芋

「しっとり系」

- ・ふくむらさき：焼き芋やお菓子づくりに適した品種
- ・クイックスイート：希少な品種。焼き芋など
- ・シルクスイート：煮物、スイーツなど



冷やし焼き芋！？

冷やし焼き芋は、さつまいもをじっくり加熱して糖度を最大限に引き出した後、冷やして作られるものです。通常、温かい焼き芋とは異なり、冷蔵または冷凍して冷たい状態で食べます。

焼き芋を冷やすと、食感や甘さが大きく変わるの、さつまいもの主成分であるでんぷんの性質が関係しています。

近年、冷やし焼き芋が注目される大きな理由の一つが「レジスタントスターチ」という成分です。これは「難消化性でんぷん」とも呼ばれ、食物繊維に似た働きをもつとされ、腸内環境をサポートしたり、血糖値の急激な上昇を抑える可能性があることから、健康や美容に関心の高い人々の間で注目されています。

出典：阪急 FOOD、

tomorrow column、JA 里浦

作成：ケンユウ金塚薬局