



さつまいも Sweet potato



さつまいもの原産地は中南米ですが、日本へは、中国から沖縄にもたらされ、薩摩を経て全国に伝わりました。そのため、呼び名は、「さつまいも」や「からいも(唐蒟)」と言われ、別名の「甘藷」は「甘みのある芋」が由来です。現在、日本で栽培されているさつまいもは約40種程です。

栄養

炭水化物が主成分で、主食にしても十分なほどのエネルギーを持っています。ビタミンC、E、食物繊維が多く、タンパク質の代謝を助けるビタミンB1も多く含まれています。カリウム、カルシウム、マグネシウム、銅などのミネラルも比較的多く含まれています。

- さつまいものビタミンCはでんぷんにガードされているので、加熱しても失われにくく、長期保存してもほとんど損失しない特徴を持っています。
- 黄色や橙色の強いさつまいもはカロテンが多く、紫色のさつまいもはアントシアニンが多く含まれています。いずれも強力な抗酸化機能を持つ色素で、動脈硬化やガンを防ぐと期待されます。

さつまいもの仲間

鳴門金時



生の果肉はクリーム色で粉質です。これを焼くなど加熱すると黄色くホクホクとして上品な甘さの焼き芋になります。

紅あずま



果肉の色が黄色く粉質で、繊維質が少なく、蒸したり焼くとホクホクとネツリの間タイプの子つまいもです。

紅はるか



果肉の色は黄白色で、やや粉質で、加熱するとしっとりとした食感になり、焼くと、非常に甘く美味しい焼き芋の資質をそなえています。

安納芋



種子島の特産です。オレンジ色の果肉にはカロテンが含まれています。水分が多く粘質性で、焼くとまるでクリームのようにネツリとした食感です。

黄金千貫



焼酎の原料になっている芋の大半がこのコガネセンガン。肉色は白っぽく、加熱するとさらさらとした粉質となり、ホクホクと言うより、舌にさらさらした粉を感じるような食感です。

パープルスイートロード



果皮は濃赤紫～赤紫色で外観が優れる上、概して甘みが弱い紫芋にしては十分な甘みがあります。アントシアニンが非常に多くとてもヘルシーなさつまいもです。



干し芋

蒸した芋をスライスして天日干しにしたものです。栄養価が高く食物繊維を多く含むため整腸作用が期待されます。軽くあぶると、さらに甘みが増します。

ビタミンCのはなし

ビタミンCは皮膚や血管の老化を防ぎ、免疫力を強化させる働きがある抗酸化ビタミンです。

効率のよい食べ方 ビタミンCは水溶性で水に溶けやすく、熱や光に弱く、酸化しやすい成分です。野菜や果物は新鮮なものを購入し、手早く調理して食べることが効率よく摂取するコツです。

特に、こんな人にはお勧めします

- 風邪を引きやすい
- アザがしやすい
- シミが気になる
- ストレスが多い
- 歯ぐきから出血しやすい
- 喫煙者

ビタミンCの多い食品

赤・黄ピーマン、菜の花、ブロッコリー、カブの葉、甘柿、キウイフルーツ、苺、柑橘類、じゃが芋、さつまいも



今月のレシピ

いもポテサラダ

- 【材料】 2～4人分**
- さつまいも…………… 150g
 - じゃがいも…………… 150g
 - クリームチーズ…………… 20g
 - ゆで卵…………… 1個
 - マヨネーズ…………… 50g
 - 塩・こしょう…………… 適量

【作り方】

- ①じゃが芋、さつまいもは皮を剥いて角切りにする。さつまいもはじゃが芋より早く火が通るので、じゃが芋より少し大きく切り、水にさらしておく。
 - ②クリームチーズは5mm角の角切、ゆで卵は荒く刻む。
 - ③鍋に水と一つまみの塩を入れ、さつまいもとじゃが芋を入れてゆでる。火が通ったらゆで汁を捨て、再度火にかけ水分を飛ばす。
 - ④芋の粗熱が取れたら、ゆで卵、クリームチーズ、マヨネーズ、塩、こしょうを入れて、芋の形が残る程度によく混ぜる。
- *さつまいも、じゃが芋は皮を剥きそれぞれラップをしてレンジで火を通す方法もあります。(600w3分～)

参考：「野菜の本」講談社、「あたらしい栄養学」高橋書店