

10月は気候が良く、行楽に最適な季節です。実りの秋に旬の食べ物をたくさんいただきたいですね。今回はさつまいもについてご紹介します。



## <ホクホク美味しい！さつまいもの栄養と効果について>

さつまいもの栄養と効果をご紹介します。ホクホクした食感と甘味が特徴的なさつまいも。

焼き芋はもちろん、サラダやデザートなど幅広い料理に利用されていますね。さつまいもと言えば、食物繊維というイメージがあるかと思いますが。

また、さつまいもには食物繊維以外にも、優れた栄養が豊富に含まれています。

今回はよく知られている食物繊維に加えて、あまり知られていないさつまいもの栄養と効果についてご紹介します。

- ①食物繊維が便秘解消！大腸がん予防に期待⇒食物繊維の効果
- ②さつまいも唯一の栄養成分ヤラピン⇒便の緩下作用
- ③がん細胞を抑制する成分ガンクリオシド⇒がん予防
- ④ビタミンCはイモ類でトップ！⇒抗酸化作用、美肌効果
- ⑤実はカリウムも豊富⇒高血圧予防、むくみ防止
- ⑥ダイエットの味方⇒豊富なビタミンB群とミネラルの効果
- ⑦さつまいもは皮に栄養があるので、皮まで食べよう！

## すぐ食べたい時に！さつまいもスティックのレシピ・作り方

### 【料理レシピ】

材料（2人分）

- ・さつまいも（安納芋）中1本
- ・油大さじ1
- ・砂糖小さじ1
- ・塩1つまみ

### 【作り方】

1. さつまいもを皮ごと1cm角のスティック状に切り、水にさらす。
2. 水分を軽く切り、耐熱容器に入れてふんわりラップをし、レンジで5分加熱（500W使用です）
3. フライパンに油を入れ、さつまいもを入れてこんがり焼き色を付ける。
4. 最後に砂糖と塩を振り入れ、焦げないようにフライパンを回しながら全体に馴染ませたら完成！



### ☆旬の食材で免疫力アップ☆

- ・低カロリーで豊富な食物繊維⇒**椎茸**
- ・食物繊維だけじゃない！⇒**さつまいも**
- ・栄養価トップクラス⇒**キウイ**
- ・1個で1日分のビタミンC⇒**柿**
- ・スタミナアップ食材⇒**栗**
- ・貧血予防で右にでるものなし⇒**あさり**
- ・食べてアンチエイジング！⇒**さんま**



### 今後の行事食の予定

- 10月6日（昔懐かしい洋食）
  - 10月15日（秋の行楽弁当）
  - 11月25日（松花堂弁当）
  - 12月25日（クリスマスメニュー）
  - 12月31日（年越しそば）
- その他、随時ライブキッチン、寿司の日など食事イベントがございます。楽しみにしててください♪