



令和5年9月29日発行
宮城県佐沼高等学校 定時制課程

朝晩の空気がひんやりとして、秋らしくなってきました。黄金色の田んぼでは稲刈りも終盤となり、実りの季節をむかえています。

さて、秋といえばスポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋です。ぜひ、秋の味覚を楽しんで充実した日々を過ごしましょう。どうぞ、心にも体にとっても、実りの多い秋となりますように。



旬の食べ物

さつまいもに含まれる栄養と効果について

① 食物繊維

便秘を防ぎ、過剰に摂取したコレステロールを体外に排出しやすくしてくれます。動脈硬化の予防にもつながります。肌をきれいにする働きもあり、腸をきれいにします。腸は第二の脳ともよばれる重要な臓器です。

(高校生は大人になるまでの身体作りの集大成です。今の食生活がとても大切なのです。)

② ビタミンC

風邪の予防効果があります。さつまいものビタミンCは、でんぷんに包まれているため、加熱によるビタミンCの消耗が他の食品より少ないです。さつまいもはりんごの5倍の量のビタミンCがあります。

③ カルシウム

骨や歯の健康を保ち、筋肉を動かす、精神を安定させるなどの効果があります。

④ カリウム

カリウムは余分なナトリウムを体外に排出してくれる働きがあるため、むくみの改善に有効です。むくみ予防には、温かいものを食べるように心がけ、身体を冷やさないことが大切です。むくみが気になる人は、さつまいもでスープを作ったり、さつまいもと牛乳でさつまいもラテにするなどがおすすめです。

⑤ ビタミンB群

糖質のエネルギー代謝に欠かせないビタミンB1、脂質をエネルギーに変えるビタミンB2も含まれています。ビタミンB群は、疲労回復や皮膚や身体の健康を助ける効果が期待できます。

⑥ ヤラピン

ヤラピンとは、さつまいもを切ったときに出てくる白い液体のことです。皮の近くに豊富に含まれています。腸の働きを促進し、便を柔らかくしたり、老廃物の排出を助けてくれたりします。

【美味しいさつまいもを選ぶポイントは？】

- ①丸々としていて重みがある
- ②皮にハリとツヤがある
- ③表面に傷がない
- ④表面に蜜が出ているもの

以上の4点をさつまいも選びの参考にしていだければと思います。