

健康市場

第 123 号

〒193-0942

八王子市桐田町 538-15

TEL: 042-661-6047

発行元: 永生会 栄養科

発行日: H19・10・1

責任者: 栄養科 佐藤

旬を食べる

さつまい

栄養と薬効:

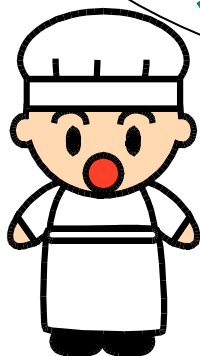
さつまいにはビタミンC・B1 や食物繊維が豊富です。さつまいのビタミンCはでんぷんによって包まれているので熱によって壊れにくく、焼いもにしてもビタミンCは9割も残ります。100g中の含有量はかんきつ類並みです。他のイモ類には少ないビタミンEが多いのが特徴です。抗酸化作用のあるビタミンCとEの両方を含むさつまいは優れた抗酸化食品といえます。また、切り口からにじみ出てくる乳汁(ヤラピン)には便をゆるくする作用があり、食物繊維とともに便秘の予防・改善、大腸がんの予防などに効果を発揮します。

選び方: 品種によって皮の色に違いがありますが、全体的に色むらのないもので黒い斑点や傷がないものを選びましょう

保存方法: 寒さに弱いため、新聞紙に包み常温で保存して下さい。冷やし過ぎると黒くなり、また水っぽくなるので冷蔵庫へは使いかけのものだけを保管しましょう。

下ごしらえ

- ① 黒変を防ぐために、切ったものは素早く水にさらす
- ② 煮物にする時は最初から調味料を入れる
(煮くずれが防げ味のしみもよくなります)
- ③ 皮は厚く剥く
(食物繊維の摂取を望むのであれば繊維は皮の近くに集まっているので皮つきで調理しましょう)



さつまいの皮には胸やけを抑える作用もあります。皮をむいた時には、皮をかき揚げやかきんとうにしてみてくださいはいかがでしょうか。

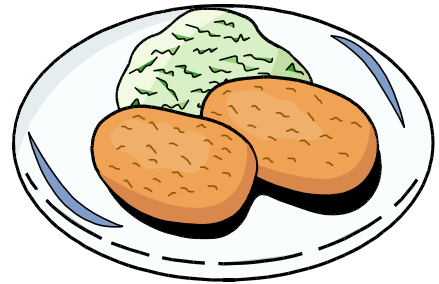
日本でさつまいの普及に貢献し「甘藷先生」と呼ばれる青木混陽氏は蕃藷考(ばんしょこう)という本のなかで「さつまいはとろろと同じように人の薬になる」と記しています。漢方でも、胃腸を丈夫にし、人がもともと持っている生命力を養う食べ物で、常食するれば体力・気力が充実すると言われています。さつまいをおかずやおやつに

と積極的に取り入れてみましょう!!

さつま芋のコロッケ

《 材料 》

さつま芋	350g	
塩	少々	
胡椒	少々	
枝豆	100g	
ロースハム	4 枚	
プロセスチーズ	50g	
(衣):小麦粉	}	適量
溶き玉子		
パン粉		
揚げ油		



《 作り方 》

- ① さつま芋は皮を剥き適当な大きさに切り、茹でてつぶし塩・胡椒をする
- ② 枝豆はさっと茹で薄皮をむき、粗みじんに切り①と混ぜ合わせる
- ③ ロースハムとチーズは小さめの角切りにする
- ④ ②を8等分にして平らにし、③を芯にして団子にまとめる
- ⑤ ④に(衣)を順につけ、180℃の油で揚げる

食欲の秋です!

食欲とは、「アレが食べたい」と言うような、ある食べ物を摂取したい欲求で「何を食べるか?」というように食べ物を選択する感情でもあります。「お腹がすいた、何か食べたい」と感じる空腹感とは似ているようで実は違うものです。食欲はたいてい空腹感と共に感じますが、【デザートは別腹!!】というように満腹の時でも美味しい物や好物に対しては感じるものです。食欲をコントロールしているのは、脳の視床下部にある摂食中枢と満腹中枢で、この2つの中枢のバランスによって食欲は調節されていると考えられています。食欲は中枢に影響を与えるものにより3つに分類されるといわれています

- 第1の食欲 → 本当に空腹で起こるもの
- 第2の食欲 → 美味しい物を見たり、においをかいだりすると満腹の時でも食べたくなる
- 第3の食欲 → ストレスを紛らわせようとして起こる食欲

食欲のメカニズム

