



健康市場

第 170 号

〒193—0942

八王子市栢田町 538-15

TEL : 042-661-6047

発行元 : 永生会 栄養科

発行日 : H23.10.1

責任者 : 栄養科 佐藤



「さつまいもの歴史」

16世紀に中国から沖縄を経て薩摩藩に伝来したさつまいもは、18世紀になると急速に全国に拡がり、特に鹿児島県を中心に九州、四国での栽培が盛んになりました。

また、第二次世界大戦中には主食として、多くの人の命をつないできました。現在はデンプンやブドウ糖に加工され、アルコールの原料として用いられています。

さつまいもの旬は、9月～11月です。

「成分と効果」

さつまいもにはジャガイモなどと比べて多くの食物繊維が含まれています！

食生活の肉食化により日本人は食物繊維の摂取量が低下しています。欧米人より長い腸をもつ日本人は便秘をしやすく、様々な病気を引き起こしやすくなっていると言われています。食物繊維は腸の動きを活発にし、排便をよくします。そして、さつまいもに含まれるヤラピンという成分が便秘解消に打ってつけです。便秘解消により、ガン予防にもなります。



さつまいもの種類はどのくらいあるの？



約 30 種類が日本では栽培されています。

代表的な品種は・・・

アメリカ、安納3号、ベニアズマ、紅さつま

最近では、「**種子島蜜芋**」というとっても甘く、蜜があふれ出す品種も登場しています。



スポーツの秋とはなんじゃ？

1964年の東京オリンピックの開催を記念して、「体育の日」が制定され、そのころから「スポーツの秋」と言われるようになりました。

ストレスと疲労

肩こりを感じたり、体が重く疲れやすかったりする方、その体の不調は、ストレスが関係しているかもしれません。ストレスたまってしまうと、体は緊張状態になってしまいます。緊張した状態が続くと、血圧上昇に繋り、血管も収縮して血液の流れも悪くなるので、肩こりや頭痛を起こしやすくなります。そんな時にお勧めなのが、**負担になりすぎない適度な運動です！**

ウォーキング・ジョギング・サイクリング
などが、効果的じゃぞっ



適度な運動をすることによって・・・

- 1.適度な運動で**筋肉の緊張が取れる！**
- 2.副交感神経が働いて、**脈拍・血圧が減少低下します！**
- 3.血液の流れが良くなり、筋肉の**疲労物質が排泄**されます！
- 4.肩こり、頭痛など筋肉の緊張から起こるものが**緩和**されます！
- 5.身体的な不調により生じていた不安も**解消！**