

第 229 号
〒193-0942
八王子市栲田町 583-15
TEL : 042-661-6047
発行元 : 永生会 栄養科
発行日 : H28.9.1
責任者 : 栄養科 佐藤

健康市場



9月の旬の野菜 さつまいも



さつまいもに多く含まれている成分

- ・β-カロテン
- ・ビタミンC
- ・ビタミンE
- ・食物繊維
- ・カリウム

- ・**β-カロテン**…皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ働きがあり、あわせて免疫力を高める働きもあります。
- ・**ビタミンC**…風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。加熱しても、さつまいものでんぷんは壊れにくいいため、ビタミンCをきちんと摂ることができます。
- ・**ビタミンE**…老化防止のビタミンと呼ばれ、抗酸化作用があり、若々しい肌を保つ働きがあります。
- ・**食物繊維**…便秘予防に効果あります。
- ・**カリウム**…カリウムはナトリウム(塩分)を排泄する役割があり高血圧に効果があります。
- ・**主な名産地**…鹿児島県、茨城県、千葉県
- ・**種類**…代表的なものに、紅赤、紅あづま、黄金千貫、紅隼人があります。

さつまいもの美味しい料理

焼き芋、ふかしいも、干し芋、てんぷら、大学芋、さつまいものケーキ、プリンなどさまざまな用途に使用できます。

参考文献

食材百科 <http://foodslink.jp/syokuzaihyakka/Vitamin/eiyou/carotin.htm>



スポーツの秋到来！！秋こそ熱中症に要注意！？

熱中症は夏の暑い時期だけに起こるものだと思っていないか？

熱中症は秋にも起こります。

涼しくても空気が乾燥した日には、特に注意が必要です。

そのような日は、日中に気温が上昇し熱中症を引き起こしやすくなります。



～水分補給～

人間には、食べ物に含まれている水分と合わせて1日約**2リットル**の水分が必要だと言われています。秋は運動をするのにとてもよい気候なので、つい過剰に運動をしてしまい気がつかないうちに脱水症状を起こしてしまいます。

こまめに水分をとるように心がけましょう。

