

サツマイモ



サツマイモ(薩摩芋/さつまいも)はヒルガオ科の植物の肥大した根の部分で、甘藷(かんしょ)とも呼ばれ、原産地は中米ですが、今では世界中の生産の約9割がアジアで作られています。

ある程度暖かいところで取れるので、日本では西日本が中心です。

日本には1604年に琉球に伝わったとされています。その後100年近く経ってから種子島に伝わり、1700年代初めに薩摩藩が栽培を始めるようになりました。琉球や鹿児島では中国から伝わってきた芋と言う事で「唐芋(からいも)」と呼ばれるようになりました。

関東では薩摩藩から伝わった芋なので「薩摩芋(さつまいも)」と呼ばれるようになったようです。

<有効成分と効用>

■加熱しても残るビタミンC

風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があるビタミンCを含んでいますが、サツマイモの場合、ジャガイモと同じく、でんぷんに守られて加熱しても壊れにくいそうです。

■食物繊維

サツマイモに含まれる食物繊維は、100gに対する比率はそれほど多くは無いのですが、他の野菜に比べ食べる重量が多くなる場合が多いので、結果的に効率よく沢山の食物繊維を摂る事が出来ます。

■ヤラピンによる便秘改善

生のサツマイモを切ると断面から白いミルク状の液体が滲み出てきます。この白い液体がヤラピンという成分で、古くから緩下剤としての効果があることで知られています。また、サツマイモには上記のように効率よく食物繊維をとることが出来るので、この両方の相乗効果によって便秘の改善効果が期待できます。

■カリウムを豊富に含んでいます

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。また、長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きもあります。逆に不足すると、筋肉が弱り、障害を起こすそうです。

<サツマイモのマヨネーズ焼き>

■材料=2~4人分

サツマイモ:小1本(又は大1/2本)、マヨネーズ:大さじ3、粉チーズ:大さじ3、粗びきこしょう:適量

■作り方

- ①さつまいもは縦の縞々に皮を剥き、7mm位の厚さの輪切りにして10分以上水に晒し、ざるにあげる。マヨネーズと粉チーズはよく混ぜ合わせる。オーブンは200℃に予熱する。
- ②さつまいもの水気を軽く拭き、オーブンシートを敷いた天板に並べる。1つつ上にマヨチーズを塗り、粗引きこしょうをふる。
- ③予熱の完了したオーブンで、15~16分位焼く。
- ④器に盛り付ける。



100gあたりの栄養価					
エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
132kcal	66.1g	1.2g	0.2g	31.5g	2.3g