



秋風が気持ちのいい季節になりました♪

# 旬 さつまいも



食物繊維

血糖値の急上昇やコレステロールを抑える働きがあり、**生活習慣病の予防・改善効果**が期待できます。また、便のかさを増やし、腸内環境を整えてくれるため**便秘予防**になります。

ポイント

食物繊維には水溶性と不溶性の2種類があり、理想の割合は「水溶性1：不溶性2」です。蒸した皮付きのさつまいもは100g当たり「水溶性1.0g：不溶性2.8g」と理想に近い良いバランスになっています♪

ビタミンC

ビタミンCは熱に弱く加熱により分解されてしまいますが、いも類に含まれるビタミンCはでんぷんによって守られ、加熱後もほとんど分解されずに残ります。  
ビタミンCは**免疫力を高め、風邪予防**などに効果があります♪

カリウム

カリウムは余分なナトリウム（食塩）を体外へ排出するのを助け、**高血圧やむくみ予防**に効果があります。  
カリウムが多いとよく言われるバナナには100gあたり360mgのカリウムが含まれています。対して蒸した皮付きさつまいも100gあたりのカリウム含有量は390mgなので、さつまいものほうがより多く摂取できます。

## 注目! さつまいもは皮ごと食べましょう♪

皮には骨の材料になる「カルシウム」、抗酸化作用をもつポリフェノールの「アントシアニン」、皮と実の間には食物繊維と一緒に作用して、お腹の調子を整えてくれる特有の成分「ヤラピン」が多く含まれています。

皮ごと食べられる具沢山みそ汁、さつまいもご飯にしてはいかがでしょうか？



## 季節の変わり目～乾燥に気を付けましょう!～

秋はだんだんと気温が下がり、空気が乾燥していきます。乾燥対策をしっかりと行い、肺・喉・肌などを乾燥から守りましょう。



- ★はちみつ…咳、痰、皮膚の乾燥、風邪予防に効果的です。
- ★牛乳…肺や胃腸を潤す効果があります。
- ★レンコン…肺の働きを高め、体を潤します。



胃腸の粘膜を保護し消化吸収力も高めるため、食欲不振にも効果的です。

- ★チーズ…水分を補って肺のはたらきを助け、のどの渇きや空咳をしずめます。



### チーズれんこんせんべい

- ピザ用チーズ…70g
- れんこん…小1/2節 (70g)
- ちりめんじゃこ…大さじ2
- オリーブオイル…適量



- ①れんこんは3mm厚さの輪切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油少々を熱し、れんこんを入れて返しながらかく。
- ③軽く焼き色がついたら、れんこんをおおうようにチーズを広げてのせ、チーズが溶けたらじゃこを散らして裏返す。
- ④両面にうすく焼き色がつくまで何度か返しながらかき、食べやすい大きさに切り分けて出来上がり♪