

9月栄養だより



まだまだ気温が高く暑い日が続いていますが、立秋を過ぎ暦の上ではもう秋です。秋は美味しい食材がたくさんあります。

今回は秋が旬のさつまいもについて紹介します！



さつまいもは「準完全食」と呼ばれるほど、多くの栄養素をバランス良く含んでいます。

これらの栄養素は健康を維持するだけでなく、美容や生活習慣病の予防にも役立ちます。

ヤラピン

ビタミンC

食物繊維

カリウム

- ・ **ヤラピン** 腸を適度に刺激し、便秘解消を助ける作用があります。この成分は他の野菜にはほとんど含まれず、さつまいも特有の成分です。

- ・ **ビタミンC** コラーゲンの生成を助け、体調を整えます。

- ・ **食物繊維** 腸内環境を整え、便秘を予防します。

- ・ **カリウム** 細胞を正常に保ち、血圧を調整してくれます。

○さつまいもは中央部分が丸みを帯びていて、皮の色が鮮やかでツヤがあり、ずっしりと重量感のあるものを選びましょう！



園でも提供しているさつまいもを使用したレシピを紹介します！

さつまいもサラダ

- ・ さつまいも 30g
 - ・ きゅうり 10g
 - ・ 人参 5g
 - ・ ハム 5g
 - ・ マヨネーズ 7g
 - ・ 塩 0.1g
- ①さつまいも、きゅうり、人参、ハムを1cm角に切る。
- ②さつまいも、人参を茹でる。
- ③マヨネーズと塩で和えて完成。

