

# 栄養だより 秋



令和元年

こころの医療 たいようの丘ホスピタル

秋も少しずつ深まり、肌寒くなってきました。本格的な冬の訪れに備えて寒さ対策をしっかりしていきたいですね。

さて、今回は秋の味覚である「さつまいも」についてのお話です。

## ○さつまいも

さつまいもは南米原産の植物で、17世紀の初めごろに日本に伝わったとされています。琉球（今の沖縄県）から薩摩（今の鹿児島県）に伝わったので、“さつまいも”とよばれています。



収穫時期は9月から11月で、収穫してから2~3ヶ月ほど貯蔵することでデンプンがショ糖などに変化し甘みが増します。

デンプンは春雨や水飴などの原料となったり、生産量が少なく高価な葛粉の代用品として使われています。

## ○さつまいもの栄養

### ◇ビタミンC

ビタミンCには、抗酸化作用があり、皮膚や血管の老化を防ぐ働きがあります。また、免疫力向上やストレス軽減などの効果が期待されます。

さつまいもには豊富なビタミンCが含まれており、でんぷんに保護されているため加熱しても壊れにくい性質があります。

### ◇セルロース（食物繊維）

食物繊維には大きく分けて水溶性と不溶性の2種類があり、さつまいもにはセルロースという不溶性食物繊維が豊富に含まれています。

セルロースは腸を刺激し、便通を促進、便秘を解消するとともに大腸内で発酵・分解されることでビフィズス菌などが増え、腸内環境を整える効果があります。

### ◇ヤラピン

さつまいもには食物繊維以外に便秘予防に効果的な「ヤラピン」という成分が含まれおり、ヤラピンには腸のぜん動運動を促進し、便を柔らかくする効果（緩下作用）があります。



### 豆知識

さつまいもに含まれるβ-アミラーゼという酵素はデンプンを分解し麦芽糖などの甘い成分を生成します。このβ-アミラーゼの働きは60℃から70℃で最も高くなるのでこの温度帯をキープしつつゆっくり加熱することでさつまいもはより甘みを増します。

