

Vol. 11 さつまいも

たつまいもの栄養

セルロース、ヤラピンで便秘解消

不溶性食物繊維のセルロースやヤラピン

(切ると出てくる白い液)が腸の蠕動運動を促し、便秘を改善、腸の老廃物を排出してくれます。

若さを保つ抗酸化成分が豊富

抗酸化ビタミンCとE、β-カロテンをすべて豊富に含み、がんなどの生活習慣病予防に効果的です。皮部分には抗酸化作用のある色素成分のポリフェノールが含まれているため、皮ごと食べるのが◎

太りにくい糖、オリゴ糖を含む

オリゴ糖は吸収されにくく、蓄積されないまま便と一緒に排出されるため、太りにくい糖といわれています。腸に届くとビフィズス菌のエサになり、腸内環境がよくなります。



ねっとり甘い焼き芋のつくり方 4選

電子レンジで



1. 洗ったさつまいもを濡らしたペーパータオルで包む
2. その上からラップで包み、レンジ(500W)で1分加熱
3. レンジ(150W)で15分程度加熱

オーブンで



1. 洗ったさつまいもを濡れたままアルミホイルで包む
2. 160℃のオーブンで1時間30分程度焼く

トースターで



1. 洗ったさつまいもを濡れたままアルミホイルで包む
2. トースターで30分~1時間焼く

フライパンで



1. 洗ったさつまいもを濡れたままアルミホイルで包む
2. フライパンに並べ、蓋をして弱火で20分、裏返して20分焼く

美味しく仕上げるコツは、秋の夜長を楽しむようにのんびりじっくりと♪

さつまいもレシピ



鶏肉とさつまいも炒め

× 鶏肉



だしの素・醤油・砂糖・マヨネーズで炒めておかず



ツナさつまいもサラダ

× ツナマヨネーズ



つぶして和えてクリーミーサラダに



塩バターさつまいも

× バター



バター・塩・砂糖で炒めて甘じょっぱいおやつに

? おならが出やすくなる理由

さつまいもに含まれる、人間には消化できないでんぷんが大腸まで届き、善玉菌のエサになります。善玉菌はこのでんぷんを分解するのに二酸化炭素を出します。これがおならの原因です。

また食物繊維が腸の運動を活発化することによってもおならが出やすくなります。

おならが多いのは善玉菌が多い証拠♪

