

# さつまいも

公立甲賀病院 栄養管理課

## ◆2つの便通効果 食物繊維+ヤラピン

**食物繊維**：腸を刺激して蠕動運動を起こす作用

**ヤラピン**：芋類の中でさつまいもだけに含まれる  
緩やかに便通を促す作用

## ◆選び方

- ・皮の色が鮮やかで艶のあるもの
- ・ふっくらした見た目ですっしり重いもの
- ・切り口に蜜が染み出た痕があるもの(糖度が高い)

## ◆保存方法

新聞紙に包んで常温で保存

※収穫直後は甘みが少なくおいしくない  
収穫後に保存すると、酵素の働きによって  
でんぷんが糖化され、おいしくなる

## ○おいしい焼き芋の作り方○

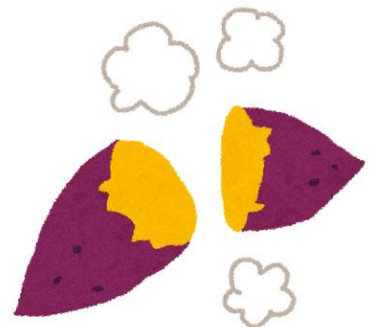
さつまいもは70℃に保つことで、酵素が働き甘みが増す！

### ①オーブントースター

濡らした新聞紙で包み、その上からアルミホイルで包む  
オーブントースターで**40分加熱**

### ②電子レンジ

濡らした新聞紙で包む  
レンジ**強(600w)3分加熱後**  
レンジ**解凍(200w)10分加熱**



※料理やお菓子に使う砂糖の分量を減らし、**カロリー-DOWN!**