

# さつまいも

栄養三二新聞  
公立甲賀病院  
栄養管理課

## さつまいものココがすごい！

### 食物繊維

じゃが芋の2倍！  
芋類の中でさつまいもにだけ  
含まれる「ヤラピン」という  
成分で、整腸作用を高める

### カリウム

余分なナトリウムを体外に  
排出してくれるため、  
むくみ予防に効果的



### ビタミンB1

糖質のエネルギー代謝に関わって  
おり、疲労回復を助ける

### ビタミンC

でんぷんに守られているため、  
加熱しても壊れにくい

## ごま油が香ばしい！

## 簡単♪さつまいもきんぴら

### 材料(2人分)

さつまいも	1/2本	♪砂糖	小さじ1
ごま油	大さじ1/2	♪醤油	大さじ1/2
ごま油(仕上げ用)	少々	♪酒	大さじ1/2
黒ごま	適量		

### 作り方

- ① 皮ごと5cm程の細切りにし、水にさらして水気を切る
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、さつまいもを炒める
- ③ ♪の調味料を入れて水分がなくなるまで炒める  
仕上げのごま油と、黒ごまを入れて完成



栄養価(1人分)  
エネルギー:160kcal  
蛋白質:1.5g  
塩分:0.6g

