

珈琲ぶれいく ～さつまいも掘り～



富山県健康増進センター 谷口直美

秋の味覚「さつまいも掘り」を体験しました。土にまぎれながら、自分で収穫したさつまいもは、格別に美味しかったです。

さつまいもの栄養素と効果、主産地について調べてみました。

〈栄養素とその効果〉

- ✓ 食物繊維・・・腸内環境を整える
- ✓ ビタミンC・・・肌のシミ対策/美肌効果
- ✓ ヤラピン・・・老廃物の排出
- ✓ カリウム・・・むくみの原因を排出
- ✓ ビタミンE・・・生活習慣病の予防
- ✓ アントシアニン/ β カロテン・抗酸化作用

〈主産地〉 日本/全世界

- 1位 鹿児島県/中華人民共和国
- 2位 茨城県/ナイジェリア
- 3位 千葉県/ウガンダ

(Wikipedia より抜粋)

さつまいもには、主に7種類の栄養素が含まれています。

さらに皮ごと食べることで、皮に含まれるビタミンCやポリフェノールを摂取でき美容や健康に良い成分が多く含まれています。

