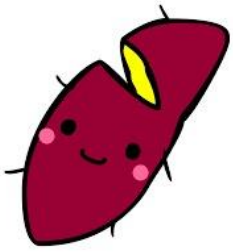
開成町デイサービスセンター

食楽だより

暑さも和らぎ、夜風に虫の音が響き、秋の訪れを感じます。

これから秋の味覚を楽しみながら「敬老の日」を迎え、お元気に過ごしていただけますよう、心より願っております。≪栄養士／室岡≫

今月は「サツマイモ」のお話し



サツマイモを切った時に出てくる白い液体は、ヤラピンという成分で、食物繊維との相乗効果でお通じを促してくれます。

そのヤラピンが固まって、切り口が琥珀色になっているものを見ることがありますが、これはヤラピンが切り口をふさいで、サツマイモが腐るのを防いでいるんですよ。

◎栄養成分　ビタミンCはイモ類トップの含有量。
　　その他にもビタミンE、カリウム、食物繊維など。
◎効能　便通の改善、美肌効果、疲労回復。

選ぶポイントは、色が均一で、ツヤがあるもの、ヒゲ根が伸びていないものを。

サツマイモのビタミンCは、デンプンに守られているため、加熱しても壊れにくく、80%くらいが残ります。そして、甘みを出したいときは電子レンジを避けて、蒸し器等で時間をかけ、ゆっくり加熱することで酵素が働き、甘みがアップします。

手軽に味噌汁に入れたり、天ぷらでいただいたり、
これからの季節にお目にかかることが多くなりそうですね。