



「さつま芋」について

「食欲の秋」というと皆さんどのような食材が思い浮かびますか？

今回は秋が旬の「さつま芋」についてご紹介します。



歴史

原産地はメキシコを中心とする熱帯アメリカです。紀元前 800 ～ 1000 年頃にはすでに作られており、その後、ヨーロッパ、東南アジア、中国等へ広がっていったと言われています。日本へは 1600 年頃中国から伝わり、琉球（現在の沖縄県）から薩摩（現在の鹿児島県）へ、そこから全国に広まりました。

（農林水産省 HP より）



主な生産地（令和元年）

1位：鹿児島県

2位：茨城県

3位：千葉県

（農林水産省 作物統計より）

食物繊維：さつま芋には「水溶性」、「不溶性」の食物繊維が共に含まれています。水溶性食物繊維にはコレステロール低下作用、血糖値の急激な上昇を抑える効果があります。不溶性食物繊維は腸壁を刺激し蠕動運動を促すことにより、便通がよくなる効果があります。

ビタミンC：がん・老化・免疫機能の低下や動脈硬化を引き起こす「活性酸素」の働きを抑える抗酸化作用があります。ビタミン C は熱に弱いとされていますが、芋類に含まれるものはでんぷんに包まれている為、比較的熱に強いと言われています。

ヤラピン：さつま芋の切断面に出てくる白い液体のことです。便を軟らかくする作用があるとされ、食物繊維の作用との相乗効果が期待されます。

カリウム：体内の余分な水分やナトリウムを体から排出する働きがあるため、むくみの改善や高血圧予防に効果があります。



本日の

レシピ

さつま芋ご飯

材料（5人分）

米 ……………2合
 さつま芋 ……1本(250g)
 A { みりん ……大さじ2
 酒 ……………大さじ2
 塩 ……………小さじ1
 黒ごま ……………適量
 水 ……………350ml

作り方

- 1 米をとぎ、炊飯釜に分量の水とともにいれ、30分程度吸水させる。
- 2 皮付きのさつま芋を角切りにして、水(分量外)にさらし、あく抜きをする。
- 3 炊飯釜にAの調味料を加え、上に水気を切ったさつま芋をのせて炊飯をする。
- 4 器に盛り付けて、黒ごまを振る。



栄養量（1人分）：エネルギー：350kcal たんぱく質：4.4g 脂質：4.0g 炭水化物：69.3g 食塩相当量：1.6g