

近大農学部 医務室だより

～栄養まめ知識 さつまいも 編～

10月



暑さも和らぎ、少しずつ秋の深まりを感じる季節になりました。秋といえば、食欲の秋。きのこや栗、さんまなどの旬の食材がおいしくなる時期です。なかでも、ほくほくとした甘さが魅力のさつまいもは、秋を代表する食材の一つです。実はさつまいもには、食物繊維やビタミン類など、体の健康を支える栄養素が含まれています。今回は、身近でおいしいさつまいもの栄養についてご紹介します。

秋の味覚「さつまいも」を食べよう！

参考：おいも美腸研究所



さつまいもに含まれる主な栄養

食物繊維

食物繊維は、腸内環境を整え、便通を改善するのに役立つ栄養素です。さつまいもには、水に溶けにくい「不溶性食物繊維」が多く含まれており、便のかさを増やして腸の動きを促します。

ビタミンC

ビタミンCは、皮膚や血管などに必要なコラーゲンの生成を助けるほか、抗酸化作用をもつ栄養素です。さつまいものビタミンCは、でんぷんに守られているため、加熱しても比較的失われにくいという特徴があります。

カリウム

カリウムは、体内の余分なナトリウムを体外へ排出するのを助け、体内の電解質のバランスを保つ働きがあります。普段の食事から不足しないよう、さまざまな食品から摂取することが大切です。

※カリウムの摂取制限のある人は医師の指示に従いましょう。

さつまいもの栄養を活かす食べ方

①皮ごと食べる

皮や皮の近くには食物繊維などが含まれています。よく洗って、皮ごと食べるのもおすすめです。

②水にさらしすぎない

水に溶けやすい栄養素もあるため、切った後に長時間水にさらすのは控えましょう。

③煮汁も一緒に食べる

煮物やスープにすると、調理中に溶け出した栄養素も一緒にとることができます。

④焼きいもや蒸しいもにする

水を使わずに調理できるため、さつまいもの栄養を活かしながら、甘みも楽しめます。

⑤主食やおやつの一部として取り入れる

さつまいもは糖質を含むため、ご飯などの主食と置き換えたり、間食として適量を楽しんだりすると取り入れやすくなります。



コラム

スポーツの秋！運動前後の食事について

過ごしやすい気候になり、スポーツを楽しめる季節がやってきました！せっかく運動するのなら、その効果を最大限に高めるためにも食事に少し意識を向けてみましょう。

参考：日本スポーツ協会



運動前

エネルギー補給！

運動を始める2～3時間前までに、普段通りの食事をするのが理想です。

エネルギー源となる糖質を含むご飯やパン、麺類などを中心にとりましょう。運動前にお腹がすく場合には、1時間前までにおにぎりやバナナ、ゼリー飲料などを補給しましょう。

運動後

回復を意識！

運動後は、汗で失われた水分に加えて、運動で消費した糖質や、筋肉の修復に必要なたんぱく質を補給しましょう。

おにぎり+卵や牛乳、サンドイッチ+ヨーグルトなど、糖質とたんぱく質を組み合わせるのがおすすめです。



運動の効果を高めるためにも、食事を抜かずにしっかり食べ、十分な休養をとることを意識して、元気にスポーツを楽しみましょう！