甘くホクホク、さつまいも

担当・ぐんま未来大学医療保健学部栄養学科准教授　許斐 亜紀

甘味のある芋のため「甘藷（かんしょ）」とも呼ばれるさつまいも。江戸時代に鹿児島（薩摩）に入り、そこで広く栽培されたため「薩摩芋（さつまいも）」という名前が広く使われるようになりました。南米原産ですが、中国を経由して日本に伝わったので「唐芋（からいも）」の名前も使われることがあります。

さつまいもといえば、赤紫色の皮に肉質部が黄色でホクホクしたものをイメージしますが、皮が黄色い品種や、肉質部がオレンジ色の品種などがあります。特に皮も肉質部も紫色のものは「紫芋（むらさきいも）」として扱われます。

私たちが食べているさつまいもは、根っこが肥大した部分（塊根）です。じゃがいもは茎（つる（芋づる）部分は蔕（ふき）のように皮をツルっと剥いてきんぴらなどにするとおいしくいただけます。

さつまいもには、食物繊維が多く含まれ、おなかの調子を整えてくれるイメージがありますが、実際にはイメージほど多くは含まれてはいないのです。食物繊維をたくさん取りたいときには、干し芋がおすすめです。甘味が強くなり、食物繊維量も倍ほどになります。カロリーが高くなるので、食べ過ぎに注意してください。

おなかの調子を整えてくれるのは「ヤラピン」という成分です。さつまいもを切ると皮と肉質部の間から白っぽい液が出てきます。この液体の中に「ヤラピン」が入っており、食物繊維と合わさることで整腸作用が高まることが分かっています。

ホクホクと甘いイメージのさつまいも。甘さを抑えたい場合には、短時間で高温の調理がよいです。甘味を引き出したいときには時間をかけて低温で加熱することででんぷんの糖化が進み、甘くなります。

さつまいもに含まれるビタミンCは、でんぷんに守られているため加熱に強いのが特徴です。おなかの調子を整えながら、ビタミンCが摂取できるので、季節の変わり目の体調管理に役立ちます。

写真にもあるように現在はたくさんの種類が流通しています。甘味やねっとり感が違うので、食べ比べをするのも楽しいですね。

※次回は「さつまいもの料理のこつ・レシピ」です。



上から時計回りに「なると金時」「紅甘優」「シルクスイート」

【プロフィル】許斐亜紀さんは福岡県生まれの千葉県育ち。聖徳大学大学院で博士（栄養学）を取得後、愛知県、東京都、福岡県、広島県、山梨県の管理栄養士養成校に勤務。2024年にぐんま未来大学に着任。管理栄養士。専門は栄養学（ミネラル）。

食と栄養の情報定期便　ぐんま未来大学栄養学科　No.111

保健・福祉

インフルくんとコロナちゃん⑰

みなさん、こんにちは！ ボクはインフルくん。ジセツはカンロ。うつくしくきれいにかがやくオッキサンが、よぞらにみられるころだ♪ アサバンのひえこみとともに、ボクはみんなのハナにしんにゅうしちゃおうかなってウズウズしてるよ(^-^)/ コロナちゃんもなげにどこでどこでしのびこまれたかわからないかんじで、ハッショウしちゃってるヒトもポチポチ。ワクチン↙ うって、みんなバリアーだぜ！(^o^)/ コロナちゃんのワクチンも、じゅけんせいや、おとしよりはこうりょしたほうがいいかもしれない。かかりつけいにそうだんしよう！

ミズボウソウ、ヨウレンキン、ヘルパンギーナ、ヒトメタニューモとかもちらほらでてる。アキのいろいろなぎょうじもあるから、ウガイ・テアライ、しっかりして、スイミン・エイヨウをばっちりとって、のりきっていきましょうねm(^-^)m それじゃあ、またねー。つづく。（19日、桐生市医師会）

はやってる病気は？

群馬県の感染症サーベイランス（10月5～11日）

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	286	246	501	541
新型コロナ感染症	189	57	113	89
RSウイルス感染症	62	34	33	83
咽頭結膜熱	6	9	3	7
A群溶連菌咽頭炎	48	15	46	37
感染性胃腸炎	144	88	121	122
水痘	4	6	3	5
手足口病	38	16	10	13
伝染性紅斑	4	0	1	1
突発性発疹	7	3	7	12
ヘルパンギーナ	156	66	94	128
流行性耳下腺炎	1	0	2	1
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	2	1	2	5
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	20	17	25	19
クラミジア肺炎	0	0	0	0
急性呼吸器感染症（ARI）	4696	2696	4065	4674
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日せき	2	1	2	2

※急性呼吸器感染症は風邪のこと