秋の味覚をもっとおいしく！

担当・ぐんま未来大学医療保健学部栄養学科准教授 島田美樹子

食と栄養の情報定期便 ぐんま未来大学栄養学科 No.112



秋の味覚として人気のさつまいも。焼きいもはもちろん、煮物やスイーツなど、さまざまな料理で楽しめる食材です。

そんなさつまいもですが、調理する前にたわしでゴシゴシ洗っていませんか。さつまいもの皮やその周辺には、鉄やマグネシウム、カルシウムなどのミネラルや食物繊維、ポリフェノールなどが含まれています。強くこすり洗いをすると皮が傷ついてしまうため、スーパーなどで購入したものは、流水の下でスポンジや手を使って優しく洗い、皮を残して調理するのがおすすめです。皮ごと食べることで、皮やその周辺に含まれる栄養素も無駄なくいただくことができます。

さつまいもには、おなかの調子を整えるのに役立つ食物繊維も含まれています。特に、加熱することで食物繊維として働く成分が増えることが報告されています。秋のおやつや料理に上手に取り入れてみましょう。

さつまいもは、加熱によってでんぷんが糊化（こか）し、酵素の働きによって麦芽糖などの甘味成分が作られます。ポイントは、急いで高温にするのではなく、じっくり時間をかけて加熱することです。

今回は、電子レンジとオーブンを使った二つの加熱方法をご紹介します。時間がないときは電子レンジ、時間に余裕があるときはオーブン。ぜひ食べ比べてみてください。

【材料】

さつまいも中サイズ1～2本、厚手のキッチンペーパー、ラップ（電子レンジの場合）、アルミホイル（オーブンの場合）

【準備する物】

【作り方】

〈下準備〉

・さつまいもは流水で優しく洗い、汚れを落とします。長い場合は半分に切ります。

③竹串がすっと通れば OK。まだ硬い場合は様子を見ながら追加で加熱します。粗熱が取れるまで置いたら完成です。

〈電子レンジ〉

①水でぬらしたキッチンペーパーを2枚重ね、さつまいもを包み、その上からラップで包みます。

②電子レンジ600ワットで約2分加熱します。続いて200ワット（または解凍モード）で10分前後、加熱します。

〈オーブン〉

①さつまいもをアルミホイルで包みます。

②160度のオーブンで約90分焼きます。

そのまま粗熱を取れば完成です。

◇

さつまいもの大きさや品種によって、火の通り方は異なります。小ぶりなものは短めに、大ぶりで水分の多いものは少し長めにしましょう。ほくほく、しっとり、ねっとり。品種による食感の違いを楽しみながら秋のおいしいさつまいもを味わってください！

※次回は「大豆の食材・栄養」です。

さつまいもはじっくり加熱して

【プロフィル】島田美樹子さんは群馬県出身。東京農業大学農学部卒業後、群馬県内の病院で管理栄養士として勤務。2018年桐生大学に着任、23年から現職。博士（環境共生学）、管理栄養士。特技は時短料理。

保健・福祉

インフルくんとコロナちゃん⑱

みなさん、こんにちは！ ボクはインフルくん。ジセツはソウコウ。さむいちいきではツユがシモにかわるころ。でも、ニッチュウてんきがよいとあついキオンサでたいちょうくずしやすいからちゅういだ。けんないではボクのりゅうこうはそれほどでもないけど、すきあらばハナにしんにゅうしちゃおうと、きかいをうかがってるゾ

ワクチン↙ まだのヒトはそろそろいいかもね。2～18さいはハナにフンムするのもある。コウカをじぞくさせたいならコウリョしよう。コロナちゃんにしんにゅうされてるヒトもいる。ハイリスクのおとしよりにうつさないように、あやしかったらけんさだ。たいしょうしゃはワクチンもねんとうにれよう（ハマル）アキはおしいものがいろいろでてくるから、しっかりたべてフユにそなえよう（^^）それじゃあ、またねー。つづく。

（26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12～18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	246	501	541	350
新型コロナ感染症	57	113	89	56
RSウイルス感染症	34	33	83	46
咽頭結膜熱	9	3	7	1
A群溶連菌咽頭炎	15	46	37	41
感染性胃腸炎	88	121	122	105
水痘	6	3	5	1
手足口病	16	10	13	11
伝染性紅斑	0	1	1	0
突発性発疹	3	7	12	7
ヘルパンギーナ	66	94	128	55
流行性耳下腺炎	0	2	1	1
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	1	2	5	4
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	17	25	19	13
クラミジア肺炎	0	0	0	0
急性呼吸器感染症（ARI）	2696	4065	4674	3655
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日せき	1	2	2	1

※急性呼吸器感染症は風邪のこと