

さつまいも

食物繊維たっぷり！

ヒルガオ科さつまいも属



栄養成分（可食部100gあたり）

エネルギー	132	Kcal
たんぱく質	1.2	g
糖質	29.2	g
食物繊維	2.3	g
ナトリウム	4	mg
カリウム	470	mg

（5訂食品成分表）

選び方） 中くらいの太さで、ふっくらして、くぼみが浅く、紅色が濃く、つやのあるものを選びましょう。品種にもよりますが、細いものやくぼみの深いものは繊維がやや多い傾向にあります。

保存） 低温に弱く、15度くらいが保存適温です。13度以下では低温障害を起こすので、真夏でも室内の風通しの良い場所に保管しましょう。特に真冬は戸外に置くと、しもやけを起こすので注意してください。

特徴） 肥大した根を食用とします。デンプンと糖分が多く、ビタミンCやカリウム、食物繊維も多く含まれています。形は基本的には長円形、表皮は紫色、紅色、黄白色。中身は白、黄色、薄桃色、紫色があります。でんぷんを糖化して飴にしたり、醗酵させて酒を作る他デンプンやブドウ糖の原料にもなります。

起源） 原産地はメキシコ、グアテマラ地域で、紀元前3000年以前に作物として利用されていました。15世紀にコロンブスによってヨーロッパに持ち込まれ、16世紀末にスペインから中国に伝わりました。日本へは、琉球の野国総官(のぐにそうかん)が、慶長10年に中国福建省から持ち帰るのが最初です。これとは別に、ルソン島から薩摩に伝わり、イギリスのウィリアムアダムス(三浦按針)が沖縄から平戸に伝え、イギリス商館で栽培したのが最初の栽培です。関東地方への普及は、江戸中期の蘭学者、青木昆陽が1735年に薩摩から種芋を取り寄せて栽培させたのがきっかけです。

豆知識） 70～80 で加熱すると酵素がデンプンを分解して甘みに変わります。80 よりも上がると酵素が働かなくなるので、オープン等を使いじっくりと、ゆっくり火を通すとデンプンが分解されて甘くなります。

出典）料理食材大辞典（主婦の友社） 食材図鑑（小学館）他
問合せ先）足健康福祉センター 栄養難病担当 0284-41-5895