



# 栄養課だより



「食欲の秋」がやってきました。秋から冬にかけて旬を迎える食材を使い、美味しくて眼に良いメニューをご紹介します。「栄養課だより」第15号は、今年も「さつまいも」に注目しました。

## ☆「さつまいも」の栄養について！



### 【1】ビタミンCが豊富（りんごの7倍！）

さつまいもに含まれるビタミンCは加熱に強いので、効率的に摂取が可能です。ビタミンCはコラーゲン合成に関係しているので、白内障予防効果と共に抗酸化作用もあります。

### 【2】抗酸化作用のあるビタミンEやポリフェノール（アントシアニンなど）が豊富

さつまいもの「皮」にはビタミンEやポリフェノールが多く含まれているので、皮付きのまま摂取するのがおすすめ。今回「オススメレシピ」で使用した「グリーンオリーブ」にも多く含まれています。

### 【3】食物繊維が豊富なため、お腹の中からきれいになれる

腸内環境を整えて、肌荒れ予防効果があります。また、食物繊維は血糖値の急上昇を防ぐので、生活習慣病予防にも繋がるといえます。

## ☆オススメレシピ「さつまいもとオリーブのバルサミコサラダ」

### ●材料（3人分）

- さつまいも……………1/2個（約120g）
- グリーンオリーブ塩漬け（瓶詰）……………30g
- ピーマン……………30g
- パプリカ……………30g

- |   |              |             |
|---|--------------|-------------|
| A | オリーブオイル…大さじ1 | バルサミコ酢…大さじ1 |
|   | 塩……………ひとつまみ  | ブラックペッパー…少々 |



### 栄養成分値（1人分）



- たんぱく質……………0.5g
- 脂質……………4.9g
- 炭水化物……………5.6g
- 塩分……………0.7g

### ●作り方

- ① さつまいもは5～10mmのコロコロに切る。水に軽くさらしアク抜きをし、水気を切っておく。
- ② さつまいもをシリコンスチーマーに入れ、様子を見ながら600Wで2分30秒加熱する。
- ③ ピーマン、パプリカも5～10mmのコロコロに切る。グリーンオリーブは1/2に切っておく。
- ④ 鍋にお湯を沸かし、塩ひとつまみ（分量外）を入れ、沸騰したら③の材料を軽くボイルし、冷水に取り冷まし、水気を切っておく。
- ⑤ 粗熱が取れたさつまいもと④をボールに入れ、Aの調味料を入れ和える。
- ⑥ 皿に盛り、最後にブラックペッパーを振りかける。