

管理栄養士が
お届けする



栄養課だより

中井 剛

医療法人社団 済安堂
西葛西・井上眼科病院
～第7号 秋～



「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、美味しいとて眼に良いメニューをご紹介します。「栄養課だより」第7号はホクホクした食感が魅力の「さつまいも」に注目しました。

☆さつまいもの栄養

【1】ビタミンCが豊富（りんごの7倍！）

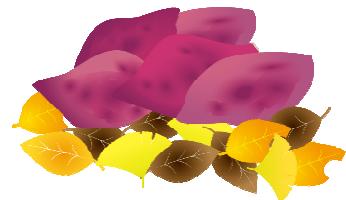
さつまいもに含まれるビタミンCは、加熱に強いので、効率的に摂取が可能です。コラーゲン（水晶体の原料）の合成に関係しているので、白内障予防効果と共に、抗酸化作用もあります。

【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

「皮」に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。「おすすめレシピ」で使用しているレーズンにも、アントシアニンが含まれています。

【3】食物繊維が豊富だから、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るでしょう。



☆オススメレシピ 「さつまいもサラダ」



●材料（2人分）

さつまいも…1/3個(約120g)
トマト………1/2個
きゅうり………1/3個
レーズン………大さじ2

マヨネーズ…大さじ2 ※
塩………ひとつまみ ※
胡椒 ………少々 ※
レモン汁………小さじ1 ※

調理時間

約10分

難易度



栄養成分値（1人分）

188
kcal

たんぱく質………1.5 g
脂質………7.7 g
炭水化物………29.5 g
塩分………0.48 g

●作り方

①さつまいも、きゅうりは、5~10mm角のコロコロに切る。トマトも種を取り同じ大きさに切る。さつまいもは切ったらすぐ水にさらし、アク抜きをする。

②アク抜きをしたさつまいもを、シリコンスチーマーに入れ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。(様子を見ながら調節する)レーズンをぬるま湯で戻しておく。

③粗熱が取れたさつまいもと、きゅうり、戻して軽く絞ったレーズンを合せ、※をすべて加え混ぜ合わせる。最後にトマトを合せ、軽く混ぜて冷蔵庫で冷す。

※素材の味を活かすため、薄味になっています。お好みでマヨネーズ等を増量してください。