



### さつまいもで腸活！

\*さつまいもは食物繊維がたっぷり！

食物繊維は、整腸作用をはじめ血糖値の上昇抑制や血液中のコレステロール濃度を低下させるなど、生活習慣病予防の効果も期待ができる栄養素です。

\*ダブルパワーで便秘予防！

さつまいもには、糖質でありながら食物繊維と同じ働きをする「レジスタントスターチ（難消化性でんぷん）」が含まれています。

日々の食事に取り入れて  
Let's 腸活！

秋の味覚を楽しみましょう♪



### さつまいも



年中出回っていますが

本来の収穫時期は

8月から12月です。

【特徴】

さつまいもを選ぶときは表面のデコボコが少なく、ラグビーボールのようにふっくらしたものを選びましょう。糖分が多く甘味が強いので、お菓子にも使用されることが多い野菜です。

当社発行の「栄養士おすすめレシピ 9月号」でも、さつまいもを使用した「大学いももち」をご紹介します！

### さっぱりヘルシー！かぼちゃとさつまいものサラダ

【材料 2人分】

- かぼちゃ…1/8個
- さつまいも…1/4本
- ヨーグルト（加糖）…80g
- 塩…少々
- コショウ…少々

【作り方】

- かぼちゃは、皮つきのまま2cm角に切ります。
- さつまいもは、皮つきのまま厚さ1cmのいちょう切りにし、水にさらして水気をきります。
- ①と②を鍋に入れ、かぶるくらいの水を注ぎ火にかけ約10分ゆでます。
- ザルにあけボウルに移し粗熱がとれたら、ヨーグルトを加え混ぜ、塩とコショウで味をととのえます。



1人あたりの栄養量  
エネルギー 134kcal  
食塩相当量 0.2g

### ホクホク！！さつまいもと鶏肉のみそ煮

【材料 2人分】

- さつまいも…1/2本
- 鶏もも肉…80g
- 生姜の千切り…少量
- サラダ油…小さじ1/2
- A {
  - だし…1/4カップ
  - 砂糖…小さじ1
  - みそ…小さじ1
  - しょうゆ…小さじ1/2
  - 料理酒…大さじ1

【作り方】

- さつまいもは皮つきのまま大きめの乱切りにし水にさらして、水気をきります。
- 鶏肉はひと口大に切ります。
- 鍋に油を熱して②を入れ、両面をきつね色に焼きます。
- ①を加えて炒め、生姜の千切りとAを加え混ぜます。煮立ったら火を弱め、ふたをして20分ほど煮ます。



1人あたりの栄養量  
エネルギー 203kcal  
食塩相当量 0.6g