

今日のごはんは明日のげんき！
～笑顔でつくる健康なまち 深谷～

サツマイモの優れた栄養素とその効果
～便秘予防と血圧コントロール～

便秘予防について注目したいのが、『ヤラピン』と『食物繊維』です。ヤラピンとは、生のサツマイモを切ったときに出る乳白色の液体の成分です。古くから緩下剤としての効果が知られており、腸の蠕動運動を促して便を柔らかくする働きがあります。一方、食物繊維はコレステロールの吸収を抑制する水溶性繊維と便を送り出す不溶性繊維も含まれており、その量は1日の必要量の1/9程度です。また、排便時の『いきみ』は、血圧の上昇に繋がっており、スムーズな便通は、血圧コントロールにも重要といえます。

その他にも、塩分過多は高血圧に関係していますが、サツマイモに比較的多く含まれているカリウムは体内の塩分（ナトリウム）を排出する働きがあり、こちらも血圧低下に効果的です。

1つの食材で必要な栄養素をすべて確保することはできませんが、食物繊維やカリウムが不足がちのかたは、主食の一部をサツマイモにすると、同じようなエネルギー（カロリー）で食物繊維とカリウムを補充できます。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 講師
管理栄養士
佐藤敏子さん

人口と世帯（内は前月比） 人口 143,035人(+37人)
男性：71,575人(+21人) 女性：71,460人(+16人)
世帯数：60,664世帯(+80世帯)
（令和2年8月1日現在・外国籍のかたも含みます）

発行／深谷市 編集／秘書課
〒366-8501 埼玉県深谷市仲町1番1号
☎048-571-1211（代表）・☎048-574-8531
▶▶▶http://www.city.fukaya.saitama.jp/

キレイ・元気を応援します！

No.75

サツマイモペーストをパフェにアレンジ！

サツマイモのおやつパフェ

栄養価（1個分）

エネルギー 208kcal	たんぱく質 2.4g	脂質 13.0g	炭水化物 20.3g	塩分 0.1g
------------------	---------------	-------------	---------------	------------



材料（8人分）

サツマイモペースト（サツマイモ300g、砂糖40g、バター10g、生クリーム40g、卵黄1個分）、ヨーグルトクリーム（ヨーグルト200g、生クリーム100ml、砂糖大さじ1）、サツマイモチップス（サツマイモのスライス16枚、油大さじ2）

作り方

ヨーグルトクリーム

ざるにキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを入れ、2時間水を切る。生クリームに砂糖を入れ、5分立てにし、水切りヨーグルトを入れて混ぜる。

サツマイモチップス

サツマイモのスライスを、揚げ焼きにする。

サツマイモペースト

- ① サツマイモは、濡らしたキッチンペーパーで巻き、さらにラップで巻く。電子レンジ（500W）で10分程加熱したら、皮をむき、フォークの背でつぶす。
- ② 鍋に①を入れ、木べらで混ぜながら、砂糖、バター、生クリーム、卵黄の順に加え、中火にかけ、混ぜながら水分を飛ばす。
- ③ 器にヨーグルトクリームとサツマイモペーストを交互に入れて、飾りにサツマイモチップスをのせる。

（レシピ作成：深谷市保健センター）

ふかやの野菜をプラス1皿！



野菜で TUNAGU 明日の健康！

メール配信サービス
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報



↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。