



和レシピ

Nagomi Recipe

今回は…

秋の食材で便秘解消レシピ



食欲の秋。新米やさつまいも、栗…等々、美味しい食材がいっぱい。特に、さつまいもは、栄養成分がいっぱい含まれています。その中でも食物繊維は、いも類の中でもトップクラス！切った時に出る白い液体ヤラピンは、胃や腸で消化されにくい下剤のような役割を持っており、便秘解消に効果的です。また、ビタミンやミネラルもたっぷり含まれており、美肌効果やダイエット効果、免疫力UPも期待できますよ。

さつまいも本来の甘さ感じる

簡単スウィートポテト



試食人 Yariwake

エネルギー(1個分)

109 kcal

たんぱく質：1.3g
 糖質：16.4g
 脂質：3.5g
 ビタミンC：13mg
 カルシウム：30mg
 食物繊維：1.4g
 食塩：0.1g

材料 (5~6個分)

- ・さつまいも(紅はるかなど)…1本(約200~250g)
- ・バターorマーガリン……………小さじ2
- ・砂糖……………小さじ2
- ・牛乳……………小さじ2
- ・卵黄(小)……………1個
- ・シナモンパウダー……………少々
- ・つや出し用卵黄……………1個

刻んでいれた皮が
 さつまいもの香りを
 引き立てます♪



作り方

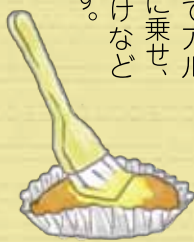
① さつまいもはきれいに洗って15分程蒸し、薄く皮をむいてマッシュャーで潰します。皮は細かく刻んで混ぜておきます。

細かく刻んだ皮



② バター、砂糖、卵黄、牛乳、シナモンパウダーを加え、滑らかになるまでしっかりと混ぜます。

③ 5等分から6等分にし、俵型に丸めてアルミカップに乗せ、卵黄をはけなどで塗ります。



④ オーブントースターで焼き色がつくまで10分程焼きます。

一口メモ
 裏ごしをしないので、手軽にでき、さつまいも「そのもの」を感じられます。

調理時間
 約40分

さつまいもの栄養と健康効果

デンプン	腸内の善玉菌を増やし、悪玉菌を減らす作用がある	消化吸収されないまま腸まで届く
食物繊維	水溶性食物繊維 不溶性食物繊維	腸内環境を改善 排便に作用
ヤラピン (切った時の白い液体)	便秘解消	下剤のような役割(胃や腸で消化されにくい)
クロロゲン酸	発がん予防効果 生活習慣病や老化を予防する効果	発がん性物質(ニトロソアミン)の発生を抑制する効果 活性酸素を取り除く
アントシアニン	肝臓を元気にする効果・高血圧予防効果	



管理栄養士
 南条 伊津子

公益社団法人和歌山県栄養士会の
 地域活動部会で、地域に密着した
 活動を積極的に行っています。