



まだまだ気温が高く暑い日が続いていますが、立秋を過ぎ、暦の上ではもう秋です。皆さんは「秋の味覚」と聞いて思い浮かぶ食べ物は何か？栗、さつまいも、梨、サンマなどたくさんあると思いますが、今月はその中の一つ、さつまいもについてのお話です。



秋は**食欲の秋**と言われるほど、美味しい食べ物がたくさんある季節です。野菜、果物、魚介類など様々な種類の食材が旬を迎えます。

中でもさつまいもは、そのまま食べる（焼きいも・ふかしいも）だけでなく、料理やスイーツに使われることも多いですね。基本的には一年中見られる食べ物ではありますが、やはり旬の時期に食べるのがオススメです。また、産地や品種によって適した調理法や味が違うことがあります。どんな種類があるか見てみましょう。



<https://foodslink.jp/syokuzai/hyakkai/>

旬の食材百科

図のように、代表的なものだけでもこれだけの種類がありますが、ここに載っていないものを含めるとさらに数が増え、約60品種の作付が農林水産省に報告されているそうです。食用だけでなく、焼酎用やでんぷん製品用等、用途も様々であり店頭には並ばない品種も多くあります。

さつまいもの栄養成分の最大の特徴は、豊富な食物繊維（セルロースやペクチン）です。各種ビタミンやミネラルも豊富に含まれており、実は美容にも効果的な食物といわれています。

☆カリウム…腎臓からナトリウムを排出する作用があり、血圧低下に効果的

☆ビタミンC…細胞の結合を強化するコラーゲン生成を助ける

☆ビタミンE…老化現象のもとになると言われる過酸化脂質が体内にできるのを抑制
特に、ビタミンCに関しては、みかんに匹敵するほどの量で、しかもでんぷんに守られている為壊れにくいといわれています。

《参考HP》

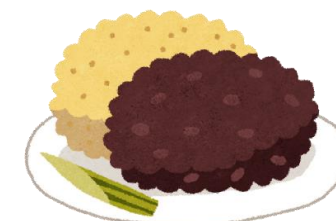
①農林水産省(消費者の部屋 等)

https://www.maff.go.jp/j/heya/kodomo_sodan/0312/01.html

②日本いも類研究会 <https://www.jrt.gr.jp>



色々なさつまいもの姿 どれが好きですか？



✿9月行事食予定✿

9月24日 おはぎ