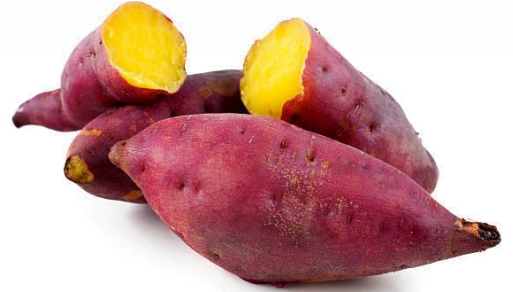


# Nutrition News 9月

# さつまいも



## ◎さつまいもの様々な品種や用途について◎

東日本では「ベニアズマ(紅あずま)」が多く栽培されており、関東の作付面積の約1/3を占めています。皮は鮮やかな濃い赤紫色、果肉は黄色で、甘みが強く繊維が少なめという特徴があります。また、「べにはるか(紅はるか)」などの品種も千葉県や茨城県で盛んに作られており、焼き芋などの他に干しいもの加工などにも利用されています。

西日本では「高系14号」と言われる品種が多く作られており、ペーストから焼き芋まで汎用性が高い品種です。各県では「高系14号」から派生したオリジナルブランドも開発されており、徳島県のなると金時なども含まれます。また、鹿児島県では安納いもの中でも希少価値の高い「安納こがね」という品種が作られており、強い甘さとねっとり食感、皮や中身の独特な色が特徴的です。

また、その他にも様々な用途に合わせた品種があり、例えば「コガネセンガン」と言われる品種は焼酎作りなどでよく利用されており、「アヤマラサキ」と言われる品種は果肉の濃い紫色と、においがほとんどしない特徴を生かして、漬物や梅干しなどの着色に利用されています。



ベニアズマ



べにはるか



高系14号



安納こがね



コガネセンガン



アヤマラサキ

## ◎さつまいもの整腸作用について◎

さつまいもは準完全栄養食品と言われているほど様々な栄養素を含んでいますが、その中でも特に食物繊維を豊富に含んでいるため、腸内環境を整えて便通を良くする効果が期待できます。また、さつまいもの炭水化物の主成分である「でんぷん」は、冷やすことで一部が「レジスタントスターチ」と呼ばれる成分に変化し、大腸に届いて食物繊維と同様の働きをするため、冷菜として食べる場合は、さらなる整腸作用が期待できます。また、さつまいもを切った時に出てくる白い液体は、さつまいも特有の「ヤラピン」という成分で、腸の動きを良くする効果や便をやわらかくする効果があります。この「ヤラピン」という成分は皮に近い部分に含まれているため、皮ごと食べることで効果的に摂取することができます。

写真：農林水産省 ホームページより引用

ヤラピン



写真：オイモール ホームページより引用