

さつまいもごはん



材料(4人前)

さつまいも・・・100g
生姜・・・5g
米・・・2合
(A)すりおろし生姜・・・小さじ1/2
(A)塩・・・小さじ1/2
(A)しょうゆ・・・大さじ1
(A)酒・・・大さじ1
(A)顆粒和風だし・・・小さじ1
いりごま・・・適量

作り方

準備：米を洗っておきます。
1.さつまいものヘタを切り、皮を剥いて、一口大に切り、5分程水に浸しザルにあげます。
2.生姜をみじん切りにします。
3.炊飯釜に米と水を目盛りまで入れ、(A)と1を入れて軽く混ぜ、炊飯器に入れて時間通りに炊きます。
4.炊き上がったら2を入れて、ふんわりと混ぜます。
5.茶碗に盛り付けて、いりごまをかけて出来上がりです。

エネルギー：295Kcal 塩分：1.5g(1人前)

さつまいもの皮にも注目!

サツマイモの皮には栄養素が豊富に含まれています。

①便秘解消の救世主「食物繊維」

さつまいもを皮なしで食べた場合、食物繊維の量は100gあたり2.2gほど。それに比べ、皮付きのまま食べると100gあたり2.8gほどの食物繊維が含まれています。皮がついたまま食べることで、食物繊維を0.6gほど多く摂ることができるのです

食物繊維は便の材料となってくれるだけでなく、腸の中で善玉菌のエサとなり、腸内環境を整えるのにも役立ちます。

②老化防止・免疫力を維持する「クロロゲン酸」

さつまいもに含まれるクロロゲン酸は、ポリフェノールの一種で抗酸化作用があります。抗酸化作用により、老化や動脈硬化、免疫機能の低下の原因となる活性酸素を取り除いてくれる働きが期待できます。クロロゲン酸はいわゆる「アク」の成分で、皮付近に多く含まれるため、皮付きのまま食べる方がクロロゲン酸を効率よく摂ることができます。

③視力改善の効果が期待できる「アントシアニン」

さつまいもの皮の鮮やかな赤色は、ポリフェノールの一種であるアントシアニンの色です。

クロロゲン酸と同じような抗酸化作用だけでなく、視力改善の効果なども期待されています。パソコン作業などで目をたくさん使う方は、意識して摂りたい栄養素です。

