

# 栄養だより

## 【さつまいも】

さつまいもは、中南米が原産といわれ、ヨーロッパから中国、日本へと、地球をほぼ一周して伝わり、私たちの身近な食物として、親しまれています。

青木昆陽が、薩摩経由で、日本各地に伝えたことから、「さつまいも」という名が付きましました。

## 【栄養的特性】

さつまいもは、ビタミンCが多く、一本(約200g)で、一日の必要量をほぼ摂取できます。

さつまいもを、包丁で切ると出てくる白い乳液のようなものは、「ヤラピン」という胃にやさしい物質で、便秘予防に効果的です。

さつまいもは、加熱によって甘くなり、食物繊維もグーンと増えますよ。



## つくりかた

- ① さつまいもは大きな乱切りとし、水にさらしておく。
- ② ①を水から出し、十分に水分をふきとり、低めの温度(160~180℃)の油できつね色になるまで、ゆっくりと揚げる。
- ③ 鍋に、中双糖・水・酢を入れ、中双糖がとけたら、弱火にして、あめを作る。
- ④ ③に揚げたさつまいもをからませ、黒ごまをふる。

一人分栄養価 エネルギー 147kcal たんぱく質 0.8g  
脂質 5g 塩分 0g



## 大学芋

### 材料(4人分)

さつまいも	240g
油	20g
中双糖	20g
水	6g
酢	2g
黒ごま	2g

2008年

10月

さぬき市民病院  
栄養管理科発行



## 食欲の秋

がやってきました！！

自分の食欲に任せて、食べていると・・・食べ過ぎ？・・・  
・・・あれあれ？・・・体重が増えていませんか？

今月は、ちょっとした工夫で、揚げ物のカロリーダウンを図る方法を！！

- ☆ 1. 大きいサイズにカット！（具を大きいままで揚げることで、油の吸収率をカット！）
- ☆ 2. パン粉は乾燥パン粉！（生パン粉は水分が多く、衣が付きやすいので、油の吸収率が高い！！）
- ☆ 3. 目の粗いパン粉より、細かいパン粉を！！
- ☆ 4. 火の通りにくい芋や肉は茹でたり、レンジでチンしたり、加熱をして下準備！（加熱すると、短時間で揚がるので、油の量をカット！肉には切れ目を入れてもよい。）

\*揚げない鶏の唐揚げ\*

鶏は生肉100gにつき、電子レンジで1分加熱すると、脂肪が30%カットされるといわれています。

その後、衣をつけて、オーフントースターで焼けば、油で揚げない唐揚げのできあがり！



お食事に関してわからないこと等がありましたら、  
遠慮なく管理栄養士におたずねください。

