

さつま芋の栄養 便秘だけじゃなく美肌にも！？

秋の味覚として代表的な食べ物であるさつま芋。イモ類なので食べると太るというイメージがあるかもしれませんが、実はダイエットに効果的な食品なのをご存知ですか？今回はそんなさつま芋について詳しくみてみましょう。

若返りビタミンといわれるビタミンB₁



さつま芋には、アンチエイジングに効果があるといわれているビタミンB₁が豊富に含まれています。ビタミンB₁は、体内に摂取した糖質の代謝を助けてくれるので、**アンチエイジングの他にも、ダイエット効果も期待できる**栄養素です。

さつま芋の食物繊維で便秘を解消！



さつま芋は食物繊維が豊富に含まれています。さらに、さつま芋に含まれている食物繊維は、疲れた腸を刺激して腸の動きを活発にします。特に**さつま芋の皮にあるヤラピン**という成分には、**便の排出を促す効果があるので、しっかり洗って皮ごと食べましょう。**

風邪の予防にさつま芋を食べましょう！



さつま芋はビタミンCも豊富に含まれています。さつま芋に含まれている**ビタミンCは、喉の粘膜を強くする効果がある**そうです。乾燥する季節にはさつま芋を食べて喉を強くしておくと、風邪にかかりにくくなりそうですね。さつま芋のビタミンCは熱にも強いので、ふかし芋や焼き芋、味噌汁にしてはどうですか？



アンチエイジングも期待できるビタミンE

さつま芋はビタミンEも豊富な食材です。ビタミンEには、たるみの防止、シミやシワを防いでくれる効果があるといわれています。ビタミンEには、**アンチエイジングの効果だけでなく、ホルモンバランスを整える効果がありますので、忙しい女性にはぴったり**です。

さつま芋は通年出回っていますが、収穫は夏から秋にかけてのみ。この期間に収穫したものを土中や貯蔵庫で保管し、6月頃まで順次出荷しています。採れたてのさつま芋は栄養価が高く、また2～3ヶ月貯蔵すると甘味が増して味が乗ってきます。より一層の効果を期待するならば秋～冬にかけてが、オススメです！

