

〈さつまいもの栄養〉

- 食物繊維：腸を刺激して便通をよくし、脂質や糖質、塩分などを吸着して排泄する働きがあります。※病態(腸管閉塞等)により食物繊維の摂取を制限が必要な方はご注意ください。
- β カロテン (ビタミン A)：一部は体の中でビタミン A に変換され、残りは β カロテンとして脂肪組織に蓄えられて抗酸化作用によって体内の活性酸素を除去する働きがあります。
- ポリフェノール(クロロゲン酸)：抗酸化作用があり、メラニン色素の生成を抑制する働きがあります。

〈皮ごと食べるべきか?〉

皮から 5mm の間に全体の 80% ものポリフェノールが含まれています。エネルギーはほとんど変わらず栄養素を多く摂取できるため皮つきで食べるのがおすすめです。

栄養素	皮なし (100g当たり)	皮あり (100g当たり)
エネルギー	126kcal	127kcal
食物繊維	2.2g	2.8g
β カロテン (ビタミンA)	28 μ g	40 μ g

(出典：日本食品成分表 2025 八訂)

◆病態により食事制限がある方はご注意ください。

〈さつまいもの選び方〉

皮は色が均一で鮮やか、ツヤがあり、表皮に凸凹や傷、斑点のない物。更に糖度の高いものは切り口にアメ色の蜜が染み出てくるため切り口に黒い蜜の跡がある物も良いです。

〈種類と味のマップ〉

