

# 我孫子市民体育館 健康豆知識 2021/11



『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！  
 葉は色づき日々の景色もめっきり秋めいてきました。  
 みなさんは、秋の食材といえば何を思い浮かべますか？  
 秋の味覚といえば『さつまいも』を思い浮かべる人も多いのではないのでしょうか。  
 さつまいもは色々な食べ方があり栄養素も豊富です。  
 今月はそんな『さつまいも』についてご案内していきます。



## さつまいもの美味しさの秘密

さつまいもといえば色々な調理方法があります。天ぷらや大学芋、そして今では一年を通して食べられるようになった『焼き芋』。素材の味を十分に引き出した焼き芋はとて甘くておいしいですよ！あまりのおいしさにハマってしまう有名人もたくさんテレビで紹介されています。さつまいもは熱を加えることで甘くなります。生のさつまいも自体はあまり甘くありません。さつまいもの甘みはβ-アミラーゼという消化酵素が加熱されることででんぷんに作用し、甘味成分を生成するから甘いんです。より甘くおいしく食べるには加熱の仕方が重要なポイントになります。美味しい焼き芋は温度が概ね70℃前後でいかに長く加熱するかが、甘くておいしくできるかのポイントです。焼くと甘さが増すため、カロリーや糖質が増えているのではと心配される方がいるかもしれませんがそのようなことはないのご安心下さい。

また、品種改良も進み様々なさつまいもが流通しており、ほくほく系、しっとり系、ねっとり系など、特徴あるさつまいもが増えてきています。色々と食べ比べてみるとお気に入りが見つかるかも？ただ、たくさん食べすぎるとカロリーオーバーになってしまうので注意が必要です。また、焼き芋と生のさつまいもとの100gでは水分量が異なるため、焼き芋の方がカロリーが多くなります。  
 (Mサイズ一本約200gで約264kcal)

ほくほく系	紅あずま (右写真) 金時	
しっとり系	紅はるか (右写真) シルクスイート	
ねっとり系	安納芋 (右写真) 紅天使	

※我孫子芋博士さいとうの感想です

## ダイエットにおすすめ！

カロリーオーバーに注意と上で述べましたが、それにだけ気を付ければさつまいもには栄養素が盛りだくさん！その中でも特にダイエットに効果的な栄養素をご紹介します。

### ①カリウム

さつまいもにはカリウムが多く含まれています。カリウムは体内の余分な水分や塩分を排出する作用があり、むくみ解消に効果的な栄養素です。むくみは代謝を下げ、身体を痩せにくい状態にする為、カリウムを活用することはダイエットに有益であると言えます。

### ②ヤラピン

さつまいもを切った時に出てくる白い液を見たことがありますか？この白い液はヤラピンという成分で、さつまいもにのみ含まれている栄養素です。腸のぜん動運動を促す働きがあるとされている為、豊富に含まれる食物繊維との相乗効果で腸内環境を整えてくれます。特にさつまいもの皮に豊富に含まれるため、皮ごと調理して食べるのがおすすめです！

### ③レジスタントスターチ(冷やした場合)

さつまいもを加熱して、一度冷やすと、レジスタントスターチという栄養素が増えるといわれています。2021年4月のもち麦の豆知識でも登場したレジスタントスターチは、消化されないでんぷんで、食物繊維と同じような働きがあります。また、食後血糖値の上昇を抑える作用もあります。ほくほくの焼き芋もおいしいですが、冷やして食べることで、冷たいデザートのように食べられて、レジスタントスターチも摂取できるなんて一石二鳥！一度お試しあれ！



## 韓国発！日本でも大流行！コグマダイエット！？

皆さん「コグマダイエット」をご存じですか？コグマ…こぐま…小熊…熊！…ではありません！韓国語で「コグマ」とは「さつまいも」のことなんです。このダイエット法は韓国のアイドルグループ『少女時代』のソヒョンさんが行っていたということでSNSから火が付きまして。今では日本でもテレビで紹介されたり本も発売され、多くの人から注目されています。このコグマダイエットのルールはいたってシンプル！右に記載した3つの基本ルールを守ることです。置き換える食事は夕食だと腹持ちが良くお勧めです。さつまいもの美味しいこの時期に是非お試しください！ダイエツト法です！非常に簡単で楽にできるとお思いますのでぜひやってみては！？

### コグマダイエットルール

- ①1日3食の中の1食の主食を150g程度のサツマイモに置き換える。
- ②調理法は「蒸す」か「焼き」！
- ③なるべく皮ごと食べる。



監修:構成 フクシ・エンタープライズ