



ルミエールケアの  
栄養士が  
お答えする  
栄養情報!!

## さつまいもで腸内活動を活性化

さつまいもは**ビタミンC**が豊富で、1本(約200g)で1日の必要量をほぼ摂取できます。  
ビタミンCは、メラニン色素の沈着を抑制し、**ビタミンE**は過酸化脂質の生成を防げ、細胞の老化を防ぐ効果があり、ビタミンCとの相乗効果で美肌作用が期待できます。  
さつまいもを切った時に出る白い液はヤラピンという成分で便秘の予防に効果的で大腸ガンの防止にもつながります。**カリウム**も豊富で、体内の塩分バランスを調整して高血圧に効果があります。少量で満腹感を得られ、ダイエットにも向きます。  
**ずっしりと重みがあり、ツヤのよいもの。ヒゲ根が少なく、でこぼこが少ないものを選びましょう**



### 100gに含まれる主な栄養素

エネルギー	…132cal
ビタミン B1	…0.11mg
ビタミン C	…29mg
ビタミン E	…1.6mg
カリウム	…470mg

### おいしくできる介護食 さつまいもと豚肉 のとろとろ蒸し煮



さつまいもが甘くてほっこり、豚肉もやわらかく優しい味の一品です。

#### 【材料2人分】

- A**  
 さつまいも…100g  
 にんじん…10g(彩り用)  
 豚ひき肉…60g  
 だし汁 …大さじ2  
 薄口醤油…小さじ1  
 みりん …小さじ1
- あんソース**  
 だし汁 …大さじ4  
 薄口醤油…小さじ1強  
 みりん …小さじ1弱  
 砂糖 …小さじ1弱  
 水溶き片栗粉…大さじ1

#### 【作り方】

- ① さつまいもは、一口大の食べやすい大きさに切り、人参も彩り用に1cm角で切っておく。
- ② Aの材料をボールなどでよくかき混ぜ、滑らかになったら、さつまいもを入れてさっと混ぜておく。
- ③ あんソースの材料を鍋に入れ温め、とろみをつけソースを作る
- ④ 器にAと人参を入れ、あんソースを注ぎ、芋がやわらかくなるまで蒸す。(約30分程度)

《愛知県老人保健施設協会推薦  
おいしくできる介護料理教本 より》

#### 調理のポイント

甘みを生かすならじっくり加熱  
ビタミンCを生かす短時間加熱

切ったらすぐに水につけることで、変色を防ぐことができます。また、オレンジやレモン果汁を入れて煮ると色よい仕上がりになります。  
煮崩れしやすいので、あまりかき混ぜたりせず、弱火でじっくり加熱しましょう。  
皮のまま蒸すと栄養の流出を防げます。

#### 薬効と利用法

ゆで汁や蒸し汁も捨てずに使おう

胃腸の具合が悪いときには白こしょう、しょうがと一緒に煎じたものを飲むと効果があります。  
また、さつまいもの若葉を油で炒め、塩・こしょうで調味すると便秘に有効です。