

## ◆◇サツマイモの効能◇◆



ちゃんりー

秋の味覚として知られる「さつまいも」ですが、NASA に宇宙食として研究され準完全食品と言われるほど「美容・健康」に効果的な食材でもあることを皆さんはご存知ですか？ そこで今回はさつまいもを食べると得られる効能についてご紹介します。

まず、さつまいもにはビタミンC・ビタミンB1・ビタミンE・カリウム・ヤラピン・ポリフェノール・レジスタントスターチ・食物繊維など様々な栄養素が含まれています。

1つ目の効能であるビタミンCは肌のシミ対策や炎症に効果的と言われる栄養素です。さつまいもに含まれるビタミンCはリンゴの約5倍含まれており、ビタミンEを同時に摂取することでより美肌効果を発揮すると言われています。

2つ目の効能である2つの食物繊維が入っています。水に溶ける水溶性食物繊維と水には溶けない不溶性食物繊維です。水溶性食物繊維は余剰な糖質や脂質をキャッチし、不溶性食物繊維はそれを排出してくれます。

この2つの役割でお腹の中を美しくしてくれます。腸は「第二の脳」とも呼ばれている重要な臓器です。肌は腸の健康状態とも密接に関連しているため、腸内環境を整えることはとても重要です。先程の食物繊維とは別にさつまいもにはおなかの中を美しくしてくれるヤラピンという3つ目の効能が含まれています。この2つの栄養素は腸に届くと老廃物の排出の手助けをしてくれます。

肌は腸の健康状態と関連していると言われており、腸内環境を整えて老廃物を排出することで肌の調子を整えてくれる効果があります。4つ目の効能であるビタミンB1は脳にとってのエネルギー源であるブドウ糖をエネルギーに変換するときに欠かせない栄養素です。ビタミンB1が不足すると疲労感や食欲の低下を引き起こし、ストレスを感じやすくなってしまいます。季節の変わり目や新生活のスタートなど、体調が変わりイライラやストレスを感じやすいとき、食生活や生活習慣を見直し安定した精神を維持していきましょう。

5つ目の効能であるカリウムはご飯の18倍含まれています。このカリウムとは余剰なナトリウムを体外に排出してくれるので、むくみ対策に有効的です。むくみ対策の習慣としては温かいものを食べるようにして、体を冷やさないことが基本です。なので、温かいミルクと一緒にさつまいもラテなどにするとよりむくみの改善が期待できます。

6つ目の効能であるポリフェノールやビタミンC等は抗酸化作用があります。抗酸化作用とは細胞の酸化を抑えることを言います。細胞を酸化から守ることで、体の中から美しくなり元気な体づくりをサポートしてくれます。

7つ目の効能であるビタミンCはがんの発生原因の1つである活性酸素の発生を抑制する効果があると言われています。ビタミンCは体内で蓄積されず排出されるので、こまめに摂取することが大切です。規則正しい食生活と生活習慣を行うことでがんになるリスクを下げるとされています。

8つ目の効能であるビタミンEには抗酸化作用があり、体内の糖質の酸化を防ぐ効果があります。糖質の酸化を防ぐ効果によって細胞膜の酸化による老化を防ぎ、血液中のLDL コレステロール増加による動脈硬化などの生活習慣病の予防効果にもなります。最後に、さつまいもは「低GI食品」と言われる、血糖値の上昇が緩やかになる食品です。通常、食品の糖分は、食事で吸収された糖分がブドウ糖に変換されて血液中を循環することで、インスリンが分泌され、インスリンによって血糖が細胞に届けられていく仕組みです。このインスリンには脂肪を作ったり、逆に脂肪が分解するのを抑制する働きがあるので、インスリンの増加を抑える低GI食品が注目されているという状況です。そのインスリンの上昇を抑えるのに、レジスタントスターチと言われる、難消化性でんぷんと呼ばれるでんぷんが活躍してくれています。このように、さつまいもにはいろいろな栄養素が幅広く含まれており、健康や美容に関連する効果が期待できます。またお腹の中を美しくすることで免疫物質を作る作用や、ビタミン・ホルモンの合成、血をきれいにする作用といったような腸の働きを助けてくれる効果もあるので、さつまいもを食べて体を内側から磨いていきましょう。色々な加熱の仕方がありますが、さつまいもはやはり、焼くのが基本です。

発行日:  
2021.3.19  
浦和学院高校  
栄養指導委員会

また、さつまいもにはいろいろな栄養素が詰まっていますが、食物繊維やヤラピンといった栄養素の多くは皮の近くに多く含まれます。つまり、皮ごと食べることによってさつまいもの栄養価を無駄なくとることができ、体の中から美しくしてくれる効果を得やすくなります。みなさんもさつまいもを皮ごと焼いて美味しく、健康的に食べましょう。

参照、引用 <https://ja.m.wikipedia.org/wiki/サツマイモ>

<https://www.yuasagreen.com/eiyout.html>

2年Q組 関勇翔



## 【◎冬に美味しい魚】

皆さんは冬に美味しい魚を知っていますか？今回は冬に旬な魚と美味しい魚の見分け方を紹介します。冬の魚は寒さが厳しくなることから脂がのり、栄養価が高く、身がしまっているという特徴があり、他の季節に比べると大型の魚が多くとれるそうです。たくさんの種類がありますが、今回は5つを紹介します。身は淡白で肝が美味しい鮫鱈（あんこう）クセがなく上品な脂の甘さが特徴の金目鯛（きんめだい）オスは白子、メスは卵巣のたらこをもつ鱈（たら）脂がおおくさまざまな調理法で楽しめる鰯（ぶり）筋肉質で歯応えがあり深みのある味わいの河豚（ふぐ）。紹介したなかに1匹だけ魚編が使われていない魚があったことに気が付きましたか？河豚という漢字は中国から日本へ伝わったもので漢字の元となった中国のフグはメフグと呼ばれる種類のフグで、揚子江や黄河など海よりも河に生息するふぐが親しまれていたということから「河」という漢字が当てられ、身の危険を感じる時に鳴く威嚇の音がぶーぶーと聞こえることから「河」と「豚」を足して河豚と付けられたと言われています。河豚の他にも魚の名前の由来は面白いものが多いので是非調べてみてください。

次は美味しい魚の見分け方を紹介します。この写真の魚のように、顔と目が小さく頬が膨らんでいてお腹の部分がふっくらし、魚体が全体的に濃い色をしていると身がしっかりしていて美味しいそうです。意外にも簡単に見分けられるので魚を買う機会があるときは是非チェックして美味しい魚をゲットしてください。鍋に魚はよく合います。新鮮でぷりぷりな魚を使ってからだの芯から温まりましょう。冬は風邪もひきやすく新型コロナウイルスが流行しているこの時期、ウイルスに負けないためにも免疫力を高めてくれる魚を積極的に食べましょう。



参考：<https://www.google.co.jp/url> <https://www.google.co.jp/url> somanoonchama-mag.com

2年U組 高橋莉理

## 【トマト】

感染が広がっている新型コロナウイルス。マスクの着用や、三密回避、手洗いうがいなどが習慣づけられています。その他にも予防のために自分の免疫力をあげることが大切になってきます。免疫力をあげる食べ物は、主食や食物繊維、発酵食品、緑黄色野菜など様々な食べ物があります。その中でも優れているものがトマトです。トマトに多く含まれるリコピンはダントツの抗酸化作用があり、免疫機能をつかさどる細胞を守ります。またビタミンCも免疫細胞を活性化して感染症など予防に役立ちます。リコピンは、β-カロテンなどの仲間です。そのカロテノイドの中でも抗酸化作用が高く、同じく抗酸化作用を持つビタミンEの100倍以上もあります。さらに、デトックス効果、美白効果、がん予防と様々な効果を併せ持っています。トマトの効果を最大限に引き出せる調理方法は主に2つあります。



1つ目は加熱です。リコピンは加熱して食べるほうが体内で吸収しやすいと言われています。そのままサラダで食べるのもいいですが、加熱したりトマトの水煮缶などを活用したりして、煮込み料理やトマトソースで食べるのもおすすめです。

2つ目は「熟成させる」ということです。トマトの赤い色はリコピンの色素成分がかかわっていることに由来します。トマトが赤くなればなるほど、含まれるリコピンの量は増えます。なので、購入したてのトマトにまだ青味が残っている場合は、しばらく置いておき追熟させることでリコピンを増量させる働きがあるのです。トマトを使った料理を食べ免疫力をあげていきましょう。

(参考) <https://www.garden.ne.jp/blog/recipe/honbu/16946> <https://operacity-clinic.com/column>

2年F組 中村陽南