

# さつまいも

産科病棟で提供！

～秋の薬膳弁当 レシピ紹介～

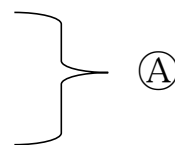


## 〈さつまいもとブロッコリーのピーナッツ和え〉

### 〈材料〉（2人分）

さつまいも 100g  
ブロッコリー 60g

ピーナッツ粉 大さじ1  
マヨネーズ 大さじ1  
ケチャップ 小さじ1/2



### 〈作り方〉

- ① さつまいもを洗い食べやすい大きさに切って蒸す
- ② ブロッコリーを食べやすい大きさに切って茹でる
- ③ ①と②を④で和える

※レンジでもOK

# 秋の薬膳弁当から



## <白いんげんのサラダ>

### <材料> (2人分)

白いんげん(水煮)	60g	酢	大さじ1	} ④
玉ねぎ	1/6個	オリーブオイル	大さじ1	
スモークサーモン	1枚	マスタード	小さじ1/2	
		塩	少々	
		こしょう	少々	

### <作り方>

- ① 水煮の白いんげんをサッと茹でておく
- ② 玉ねぎを薄切りにする
- ③ スモークサーモンは1cmくらいに切る
- ④ ①と②を④で和えて③を散らす

白い食材は身体を潤す作用があると言われています。乾燥の秋には白いんげんのサラダや白きくらげのシロップ煮などをお弁当の中に入れていきます。

## 「さつまいも」のえらび方と保存方法

えらび方・・・皮の色が鮮やかでツヤがあり、ずっしりと重みがあるもの



表面のでこぼこ、ひげ根のないものを選びましょう

保存・・・寒さに弱いので、新聞紙などに包み段ボールなどに入れて常温で保存

## 「さつまいも」の栄養

カリウム、カルシウム、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンC  
ビタミンE、食物繊維

### まめちしき ①

食物は体内に入った時に体を冷やしたり温めたりする性質があります。

寒・涼・平・温・熱の5つに分けられ、5性といいます。

さつまいもはその中で冷やしたりも温めたりもしない平性で穏やかな性質のため多くの体質の人に合います。

## まめちしき ②

栄養素のビタミンB<sub>1</sub>が疲労回復に役立ちます。  
ビタミンCは美肌や風邪予防に効果的です。  
豊富な食物繊維が便秘の改善につながります。  
また、カリウムがナトリウムの代謝をよくするので  
高血圧の気になる人にもおすすめです。

### <さつまいもと大根の酢の物>

#### <材料> (2人分)

さつまいも	50g
大根	50g
大葉	1~2枚
合わせ酢	大さじ2~3 (市販のすし酢など)



#### <作り方>

- ① さつまいもを細めの干切りにし、サッと茹でる
- ② 大根をさつまいもと同じ太さの干切りにする
- ③ ①と②を合わせ酢で和えて大葉をのせる

昔からさつまいもは胃腸を丈夫にする作用があると言われていました。しかし、さつまいもを食べると胸やけがしたり、ゲップやガスが出やすくなったりします。それは、でんぷんが胃や腸内で異常発酵するためです。でんぷんの異常発酵を抑える成分がさつまいもの皮に含まれていますのでぜひ皮ごと食べるようにしましょう。