

なるざ 健康新聞

NO.123 令和4年10月

訪問看護ステーションなるざリハビリサービス
〒910-4103 あわら市二面2丁目302番地
TEL: 0776-77-2282
ホームページ: www.naruz.jp/

「食欲の秋」と言われるように、食べ物のおいしい季節がやってきました。

秋が旬の食べ物と言えば、きのこ類や秋刀魚、鮭そして柿・梨などの果物もたくさんありますね。今回は、秋が旬の味覚のひとつ『さつまいも』について紹介していきたいと思います。

ホクホクした食感と甘みが美味しいさつまいもは、おかずからスイーツまで様々な料理に大活躍です。美味しいだけでなく栄養も満点で、整腸作用や美肌効果が期待できる野菜です。



◆選び方と保存方法

～美味しいさつまいもの見分け方～

- ・皮の色が鮮やかなもの
- ・傷や黒ずみがないもの
- ・ひげ根がないもの



～保存方法～

購入後は新聞紙やキッチンペーパーに包んで冷暗所で保存します。寒さに弱いので冷蔵庫には入れないようにしましょう。使いかけのものはラップをして冷蔵庫で保存を。早めに使い切るのがおすすめです。

◆さつまいもに含まれる栄養素

～食物繊維～

食物繊維は水溶性と不溶性に大きく分けられますが、さつまいもは不溶性が多く含まれています。便秘を整えるために欠かせない成分で、有害物質を体外に排出する働きがあります。

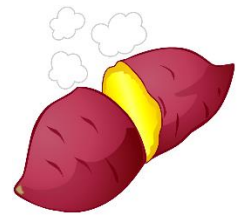
～ビタミンC～

さつまいもに含まれるビタミンCは、でんぷんに保護されているため、加熱して

も壊れにくいという特徴があります。皮膚のシミやしわを防ぎ、傷や炎症の治りを良くする効果もあります。

～ヤラピン～

さつまいもを切った時に出てくる白い液体をヤラピンと言います。腸の働きを促進する効果や、便を柔らかくする効果があります。皮に近い部分に含まれているので、皮ごと食べると効果的に摂取することができます。



◆栄養を上手にとるコツ

～皮ごと食べる～

皮にも食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富に含まれているので、皮ごと食べるとより栄養を効果的に摂取できます。さらにアンチエイジング効果が期待できるアントシアニンも皮に多く含まれています。

～水にさらす時間～

さつまいもはアクが強いので、切った後に水にさらしてアク抜きをしますが、長時間水にさらすと栄養素が減少してしまいます。水にさらす時間は10分以内が目安です。

～組み合わせ～

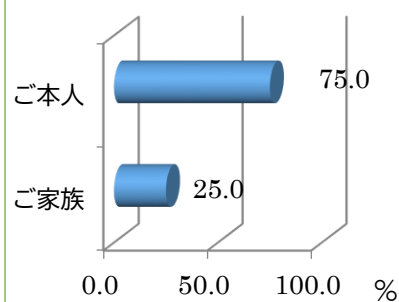
食物繊維が豊富なさつまいもとリンゴを一緒に食べることで整腸効果アップが期待できます。

ご利用者様満足度調査アンケート 結果報告

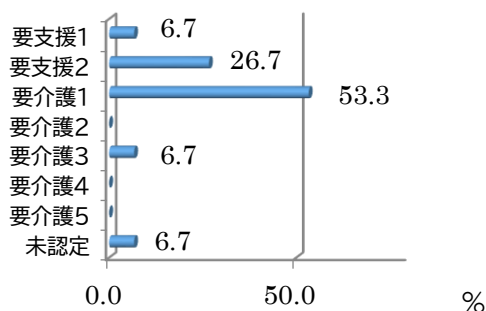
令和4年9月実施

回収率 70.8%

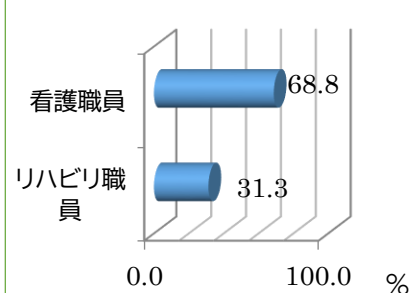
回答された方



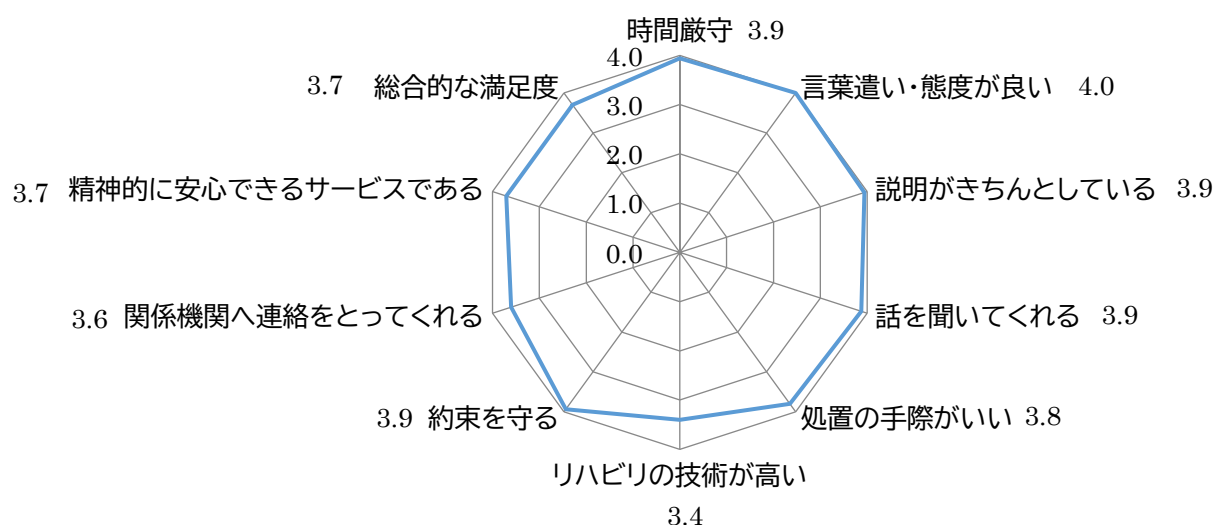
ご利用者様の要介護度



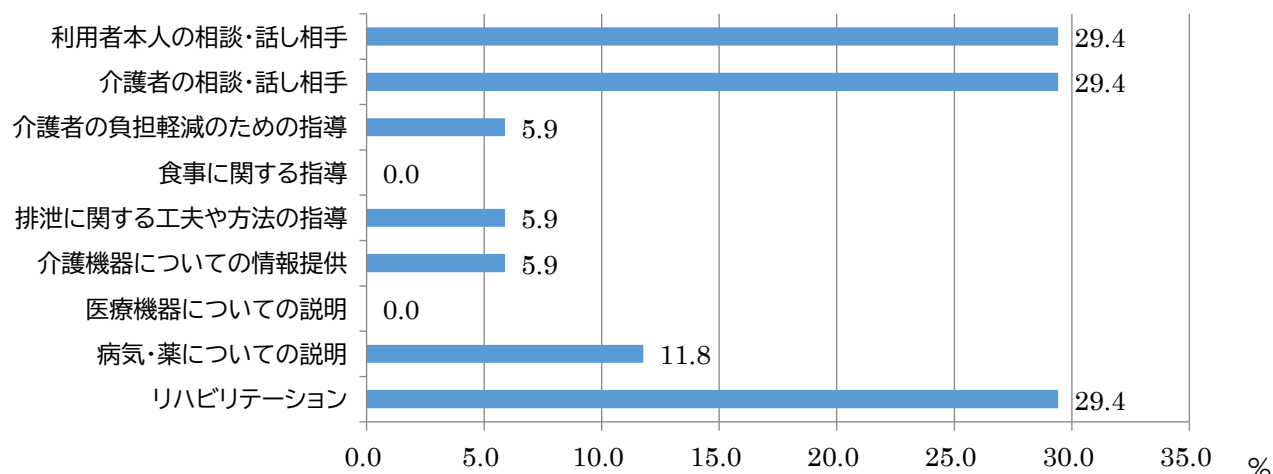
訪問職員の職種



満足度 (4点満点)



今後充実させてほしい項目



職員やサービスに対するご意見・ご感想・ご質問等

・職員の方の対応等に関しては特に意見はありません。ただ、家族の心の持ちようについて、たまに不安がつることなどがあります(災害時の事前準備や日常生活での不安、今は一見元気に過ごせていますが、先々の漠然たる心配等)。

ご協力ありがとうございました。次回は令和5年9月を予定しています。