

# わは歯ニュース 10月号



10月に入り、秋も深まってきました。  
秋といえば、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋、さつまいもの秋ですね。  
今回はさつまいもの秋について注目したいと思います。



## さつまいもの栄養と効能

甘くておいしいさつまいも。豊富な食物繊維により、腸の調子を整えてくれるのも魅力です。  
さつまいもは食物繊維が多く含まれるので、腸の状態を整えたり便秘予防に効果が期待できます。  
さつまいもの持つ「セルロース」という食物繊維は、  
血液中のコレステロールを抑制したり血糖値をコントロールする作用があり、  
生活習慣病の予防によいとされます。

また、切ったときに出る乳白色の液体は「ヤラピン」という成分で整腸作用があるといわれます。  
ヤラピンは加熱しても減少しにくく、便秘改善に効果があるとされています。

さつまいもにはビタミンCも含まれ、加熱しても損失しにくいのがポイントです。  
含有量は特別高いわけではありませんが、さつまいもは一度にたくさんの量を食べられるので  
免疫力アップや風邪予防によいでしょう。

果肉が紫色のさつまいもにはアントシアニンが豊富に含まれています。  
アントシアニンは毛細血管を強化したり、活性酸素の除去に効果があるといわれています。

その他、高血圧、心筋梗塞、脳梗塞、動脈硬化、老化の予防効果もあるそうです。

さつまいもの食べ方には、焼き芋、揚げ物、ふかし芋、煮物、天ぷら、スイートポテトなど、  
いろいろありますが、いもようかん、オススメです。

以上、さつまいもの魅力についてのお話でした。  
いもっていいものですね。



〒501-6224 岐阜県羽島市正木町大浦79-2  
診療時間 平日 9:00～13:30 15:00～18:30  
土曜日 9:00～13:30 14:30～17:30  
TEL FAX 058-394-4662  
URL <http://www.ham-dennto.com/>  
E-mail [info@ham-dent.com](mailto:info@ham-dent.com)

担当:見須