

## 美容と健康に さつま芋



さつま芋は、食物繊維をはじめ、ビタミン C、ビタミン B 群が豊富な野菜。特に食物繊維は、いも類の中では NO 1。便秘の改善や予防に効果的で便秘が改善されるとニキビや吹き出物が少なくなります。さつま芋を切ると切り口から白い液体が出てきますが、これが腸の働きを整え、整腸効果のある栄養成分ヤラピンです。

これには、ビタミン C が多く含まれていますが、糊化したでんぷんの作用のため、加熱調理しても壊れにくく、残存率は高くなりビタミン C 保有率は最高です。

何で石焼き芋が美味しいのか。それは、芋を時間をかけて焼き上げるので、さつま芋に含まれているアミラーゼという酵素が、でんぷんを麦芽糖に変化させるためです。

さつま芋を使ったおやつの中で、あなただったら何をチョイスしますか？私はスイートポテト、今日は手作りおやつを頑張ろう。

