

令和 4 年 10 月吉日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム
電話番号 372-3811 (代表)

気持ち良い秋の風を感じる季節になりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。秋は 1 日の気温の変化が激しい時期です。栄養のある物を食べて風邪など引かないようにお気をつけてお過ごし下さい。コロナ感染者も減ってきましたが感染予防はお忘れなく。

秋の美味しい食べ物 さつまいも



さつまいも！免疫力アップ！

秋の代表的な食べ物の一つ「さつまいも」。甘みがあるさつまいもは、料理だけでなく和洋問わずお菓子にも使われる秋の食べ物ですね。幼稚園や保育園でさつまいも堀りをし、獲れたてのさつまいもを持って帰ってくるお子さんもいるのではないのでしょうか。子供にも身近なさつまいもですが、実は NASA も注目する程の準完全栄養食なのです！

さつまいもには、ビタミン C・ビタミン B1・ビタミン B2・カリウムなど私たちの健康に欠かせない栄養素が豊富に含まれています。特に、さつまいもに含まれるビタミン C は熱に強いので、風邪の予防に効果があるビタミン C を効率的に摂取することができます。

また、さつまいもには食物繊維も豊富。特にさつまいもに含まれる食物繊維は、便を軟らかくして排出しやすくする水溶性食物繊維と、腸の動きを活発にして排出を促す不溶性食物繊維がバランスよく含まれているため、腸内環境を整えることができます。腸内環境が良くなると、免疫力もアップしますよ。

さつまいもは、もともと甘いですがあることをすると、よりいっそう甘くなります。それはどんなことでしょうか？

- ① 水につけておく
- ② 長い時間をかけて熱をくわえる
- ③ 涼しいところにつす

答え ② 長い時間をかけて熱をくわえる。



さつまいもの中にあるアミラーゼ(甘くなる物質)という物質が、活発に働くのは 30 度～40 度ときなので、長時間かけて熱しているさつまいもは、アミラーゼのおかげで甘くなります！

◎在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な連携機関へご紹介させていただいたり、ご自宅へ訪問し、ご相談をうかがうこともできます。

料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム

担 当 林・田中・稲垣

鈴鹿市長法寺町字権現763番地

電話番号 059-372-3811

来所・訪問相談 平日8:45～17:30

電話相談 24時間受け付けております