



サツマイモには、^{えいよう}どんな栄養があるの

サツマイモの^{えいよう}栄養は、でんぷん

サツマイモは、日本には、1597年に、^{ねん}宮古島^{はい}に入ってきたのが最初で、1735年に^{あおきこんよう}青木昆陽^{えど}が江戸にもっていき、^{かんとう}やがて、関東、^{にしにほんぜんたい}西日本全体に広がっていきました。暖かい地方ならば、^{とち}あれた土地でもよく^{そだ}育ち、^{しょくりょう}食料が不足していた江戸時代や、^{えどじだい}第2次世界大戦後、^{ひと いのち}たくさんの人の命を救った^{やすい}野菜です。サツマイモの70パーセントは^{すいぶん}水分、^{のこ}残りの30パーセントは、ほとんどが、^{たんすいかぶつ}でんぷん(炭水化物)といえます。そのため、^{こめ}お米などの^{しゅじョく}主食のかわりにされてきたのです。また、サツマイモの^{ざいりょう}でんぷんを材料にした、^{あめ}あめ、^{とう}ぶどう糖、^{さけ}アルコール、^{つく}お酒などが作られてきました。

サツマイモは、^{スイー}ビタミンC^{おお}も多い

^{こま}細かく見ていくと、サツマイモは、^{こめ}お米より、^{しつ ししつ}たんぱく質や^{しぼうぶん}脂質(脂肪分など)などの^{りょう}ふくまれる量は少ないのですが、^{スイー}ビタミンCや^{ビー}ビタミンB、^{カリウム}カリウムや^{リン}リンなどが、^{たくさん}たくさんふくまれています。また、^{しょくもつせんい}食物繊維が多いので、^{おなか}おなかの中を^{けんこうしょくひん}そうじしてくれる健康食品です。^{こめ}お米や^{パン}パンなどと^{なら}並んで、^{しゅじョく}主食がわりにもなる、^{あお やさい}ビタミンも多い野菜といえます。
(監修・矢野 亮)

^や焼いたサツマイモと、^{はん}ご飯の100グラムに^{えいようぶん}ふくまれる^{たんい}栄養分(単位0.001g)

	カロリー	^{たんぱく質} たんぱく質	^{しつ ししつ} 脂質	^{たんすいかぶつ} 炭水化物	リン	カリウム	ビタミンB	ビタミンC
サツマイモ	148kcal	1300	200	35400	50	490	0.16	21
^{こめ} 米(ご飯)	148kcal	3500	500	30900	30	27	0.04	0

