

みんな大好き

# 焼きいも

## 🍠 焼きいもの美味しさの秘訣

焼きいものおいしさはどこで感じるのでしょうか。口に入れてかんだ瞬間から？それとも香ばしいにおい？じつに多様で奥深いのですが、焼きいもの特徴は甘さと香り♪そして食感でしょう。焼いて甘くなる食べ物は、焼きいもの他に見当たりません！！

## 🍠 サツマイモの甘さ正体は！？

サツマイモは生にも甘みがあります。その大部分はショ糖（砂糖）ですが加熱することによって麦芽糖が作られ甘さが増します。サツマイモを石焼きいも機に入れて温度を上げていくと、遠赤外線の摩擦熱によりゆっくり熱が伝わり、内部の水分の温度が上昇していきます。内部温度が60℃になると、でんぷんは水を吸収して膨れ、形が崩れて糊になっていきます。糊化されたでんぷんはサツマイモに含まれているβ-アミラーゼという酵素によって麦芽糖が作られ甘さが増していきます。焼きいもの甘さはショ糖と麦芽糖の両方によるものです。

## 🍠 サツマイモの成分

100gあたりの成分	焼きいも	ごはん
エネルギー kcal	163	168
水分 g	58.1	60
脂質 g	0.2	0.3
たんぱく質 g	1.4	3.5
炭水化物 g	39	36.1
カリウム g	540	29
ビタミンC g	23	0
食物繊維 g	3.5	0.3

カリウム

ビタミンC

食物繊維



どちらも3大エネルギー源である炭水化物、たんぱく質、脂質の量には大差がないため100g当たりのエネルギー量は同じくらいです。食物繊維とビタミンCの量は大きい。カリウムは野菜や果物、芋類に多く含まれています。焼きいもは食後血糖値の上昇を示す指数（グリセミック・インデックス）がご飯より低い値を示し、太りにくくなっています。

## 🍠 サツマイモの食物繊維（摂取基準1日15~18g）

水に溶けないセルロースやリグニン（穀類や野菜に多い）と水に溶けるペクチン（リンゴなどの果物に多い）が含まれています。食物繊維の体内での役割は善玉菌を増やし（ビフィズス菌等）、大腸のぜんどう運動を活発にさせることにより、便秘を解消し、便の量を増やす働きもしてくれます。また、血液中のコレステロールや血糖値をコントロールするなどの働きもあります。

## 🍌 サツマイモだけのヤラピンとは！？

サツマイモを輪切りにすると白い乳液のようなものがにじみ出てきます。これはサツマイモだけに含まれる特殊な成分でヤラピンといいます。昔から便秘薬として重宝されてきました。便秘気味の女子大生に1日1食100gから200gのサツマイモを一週間食べてもらったところ便秘がほとんど解消されたそうです。サツマイモを食べると食物繊維との相乗効果で便秘への効果が期待できます。

## 🍌 サツマイモのカリウム

高血圧予防にはナトリウムとカリウムのバランスが重要でカリウムを多く摂ると高血圧の予防につながります。カリウムは取り過ぎの心配はなく、不足すると高血圧や夏バテを招きます。

## 🍌 サツマイモのビタミンC（推奨量1日100mg）

ビタミンCは水に溶けやすいのでハウレンソウなどはゆでてお浸しにすると半減してしまいます。またみかんやりんごなどの果物は貯蔵日数が経過して鮮度が失われると減少してきます。生サツマイモのビタミンCは29mgで焼きいもになると23mgになっています。減っているように見えますが加熱しても約79%のビタミンCが残っています。これはサツマイモのでんぷんが加熱により糊化し膜をつくってビタミンCを包み込み保護するために加熱によっても失われにくいのです。

ビタミンCはストレスや風邪などの病気に対する抵抗力を強める働きがあります。がんや動脈硬化の予防や老化防止にも有効とされています。

## 🍌 焼きいも VS 人気スイーツ 100gあたりのカロリー対決

焼きいもは低カロリーでありながらお腹にも精神的にも満足感の得られるスイーツと言えます。

また、ほかのスイーツと違い罪悪感なく食べることができます。ダイエット中の方にもおすすめです。

商品	100gあたりのKcal	商品1個あたりのKcal（参考データ）
<b>焼きいも</b>	<b>163Kcal</b>	<b>シンコースポーツ特製 是非ご賞味ください♪</b>
ショートケーキ	327kcal	いちごショートケーキ1個（コージコーナー） 344kcal
シュークリーム	228	ジャンボシュークリーム1個100g（コージコーナー） 239kcal
ドーナツ/イースト	386	ボン・デ・リング1個52g（ミスタードーナツ） 219kcal
ドーナツ/ケーキ	375	チョコファッション1個74g（ミスタードーナツ） 330kcal
カスタードプリン	126	ジャンボプリン1個200g（コージコーナー） 302kcal
ポテトチップス	554	のり塩1袋88g（湖池屋） 495kcal
どら焼	284	特上栗どら焼き1個107g（ファミリーマート） 294kcal

日本食品標準成分表 2015年版(七訂)から引用

## 🍌 焼きいと運動

基本的に空腹での運動はお勧めできません。脳の唯一の栄養源であるブドウ糖が不足しますので集中力が低下しますし、ケガの原因となります。また疲れやすく疲れが取れにくくなります。とはいえ、職場から直行、家事の合間等でなんとか時間を捻出しているのであれば少しでも多く体を動かすことに使いたいものです。そんな時はすぐ食べられる焼きいもを食べやすい大きさに切って携帯すれば便利です。腹持ちもよいのでたくさん食べずとも効率的に運動することができます。

## 🍌 焼きいと朝食

焼きいもは翌日でもおいしく食べられます。沖縄の人は夏に冷やして食べるそうです。いもようかんのようなものだそうです。朝食にも手軽に食べられるので朝食抜きの方にはお勧めです。