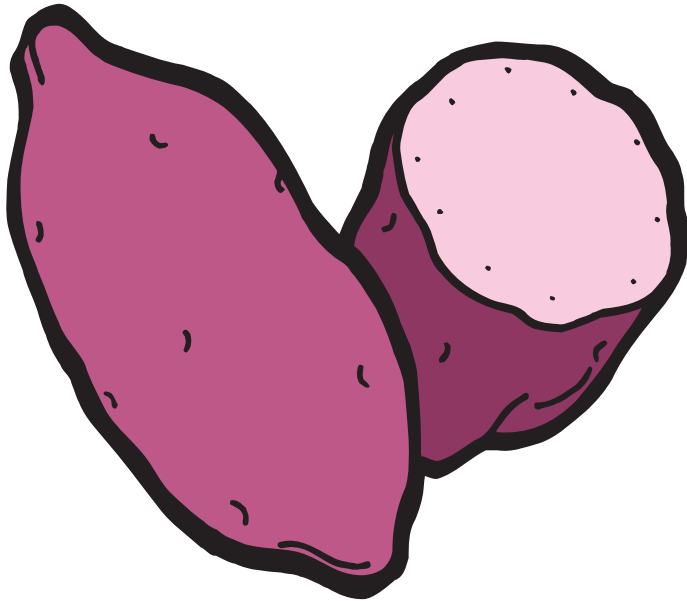


9月からが旬!! 「さつまいも」

9月からが旬のさつまいもは、秋を代表する食品です。

セルロースやペクチンなどの食物繊維が多く含まれるため、血中コレステロールの低下や血糖値をコントロールする働きがあると言われていています。また、抗ガン食品としても注目され、特にさつまいもに含まれるガングリオシドという成分は、**ガン細胞の増殖を抑えるだけでなく、ガンに侵された細胞を元の正常な細胞の形に戻す作用もある**といわれています。そのほか、抗酸化作用のあるβ-カロテンやビタミンCも多く含むため、細胞のガン化を防ぐ力も期待できます。



さつまいもは、できるだけ**新鮮なものを調理してすぐに食べる**ほうがガン予防に良いと言われていています。1日200g(=中1本)程度のさつまいもを皮ごと毎日取るのがベストと言われていています。