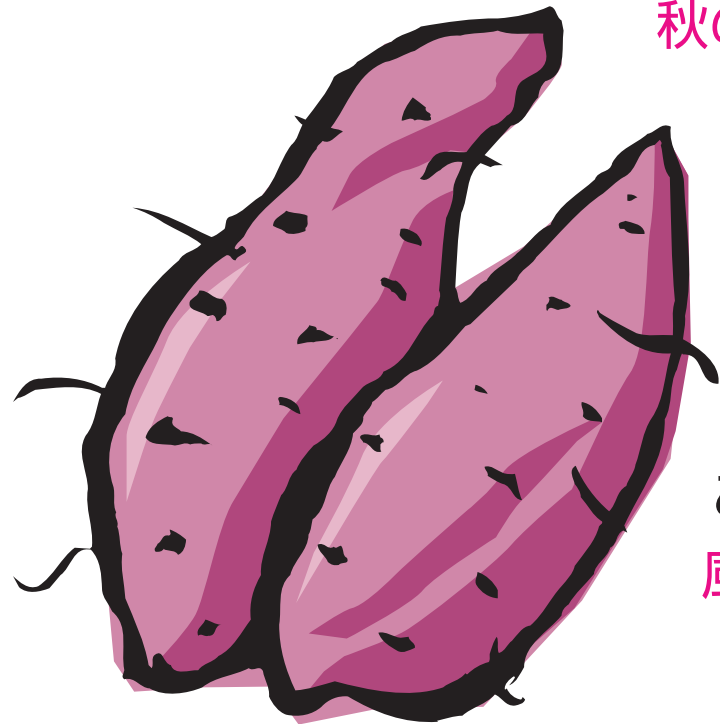


食育セミナーNo.45 さつまいもとビタミンC

ビタミンCと言えば、生野菜たっぷりのサラダを思い浮かべる方も多いでしょう。ビタミンCは水溶性で、水中への溶出に加え、空気中の酸素によって酸化しやすく、アルカリ性や加熱にも弱く、とてもデリケートだということです。ゆでる、煮るなどで50～70%、焼く、蒸すなどでは10～30%が失われます。食材を丸ごと調理したり、油を使う調理では残存率が高まります。

生のままではたくさん食べられない野菜も加熱することで消化も良くなり、カサが減ってたくさん食べることができ、その結果ビタミンCをたくさん取ることができます。



秋の味覚、さつまいもにはリンゴの10倍以上ものビタミンCが含まれています。さつまいものビタミンCは、他の野菜に比べて熱に強いことが特徴です。加熱によってのり状になったでんぷんが調理してもビタミンCを保護するためと言われています。長時間蒸しても70～80%が残っており、焼き芋や揚げ物では80～90%が残っています。これからの季節、さつまいものビタミンCで免疫力を高め、風邪を予防しましょう。