

さつまいもの日

10月13日はさつまいもの日です。埼玉県川

越市の「川越さつまいもの会」によって制定されました。江戸時代に焼き芋屋が「栗(九里)より(四里)うまい十三里」(9+4=13)とさつまいもの栽培が盛んだった川越が江戸から十三里の距離にあることをかけたうたい文句で売り出しました。

さつまいもは腸のはたらきを整える不溶性

食物繊維を多く含み、便秘改善に役立ちます。

さつまいもを切ったときに出る白い液体にも便を柔らかくする効果があり、これらの相乗効果で便秘解消効果がより高まります。また、ビタミンCも多く含み、さつまいものビタミンCは熱に強いという特徴があります。さつまいもは加熱すると種類によって食感が「ほくほく系」と「ねっとり系」に分かれるといわれています。お気に入りの種類を見つけてみてはいかがでしょうか？

●ほくほく系…なると金時、紅さ

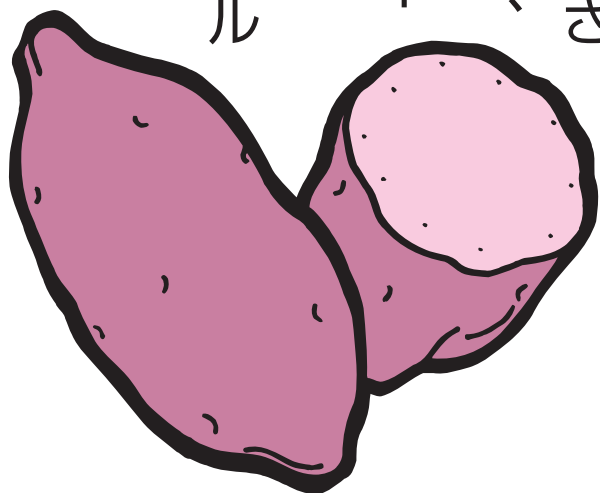
つま、紅あずま、

パープルスイート

●ねっとり系…安納芋、紅はる

か、紅天使、シル

クスイート



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。