

食材 de スマイル

旬の食材で美味しく健康に!~

監修: 山口瑠羅 [株式会社LEOC 管理栄養士/公認スポーツ栄養士]

旬の食材を使った料理を美味しく食べて健康になりましょう。

今回の食材は秋が収穫時期の「さつまいも」。

さつまいもを使った料理、デザートを紹介します。

今回の食材 >> さつまいも

さつまいもの効能

●エネルギーとなる豊富な糖質

運動のエネルギー源となる糖質が豊富です。さつまいもの糖質はゆっくり体内に吸収されるため、急激に血糖値が上昇することなく、長時間エネルギー源として働きます。

●ビタミンA、C、Eで疲労回復!

ビタミンA、C、Eが多く含まれており、これらは疲労物質である活性酸素を軽減する働きがあります。特にビタミンCが豊富で、その含有量はりんごの約7倍です。

●食物繊維が多く便秘の予防、改善に

食物繊維が多く便秘の予防・改善に効果があります。緩下作用があるので選手の方は試合直前よりも通常練習期の食事に取り入れて調整する方がおすすめです。

さつまいもの栄養成分 (100gあたり)

- タンパク質 … 1.2g ●脂質 … 0.2g
- 炭水化物 … 31.9g ●ビタミンC … 29mg

栄養素の特徴として、ビタミンCは水溶性のため熱に弱いという性質がありますが、さつまいもに含まれるビタミンCはでんぷんに保護されているため、加熱しても壊れにくい性質があります。

さつまいもと鮭のキッシュ風



エネルギー530kcal
タンパク質19.8g
脂質30.7g
食塩相当量1.6g

▶材料(2人分)◀

- さつまいも…200g ●鮭フレーク…40g ●玉ねぎ…200g
- バター…8g(小さじ2) ●ピザ用チーズ…30g ●パセリ…少々

- A {
- 卵…2個 ●牛乳…70cc
 - 塩…少々(鮭フレークの塩分によって調節)
 - 生クリーム…30cc ●こしょう…少々

▶作り方◀

1. さつまいもはよく洗い、皮をむかずに乱切りにし、5~10分程水にさらす。
2. 1を耐熱皿に入れてラップをして約5分電子レンジで加熱する。加熱後、竹串が通らないようであれば追加で加熱する。
3. 玉ねぎは薄切りにする。耐熱皿に玉ねぎとバターを入れラップをして約4分加熱する。
4. オープンを200度で予熱しておく。
5. ボウルにAの材料、鮭フレーク、3の玉ねぎを入れて混ぜ合わせる。
6. グラタン用の耐熱皿にバターを塗り(分量外)、5を流し入れ、2のさつまいもとチーズをトッピングして、200度で予熱したオーブンで約20分焼く。
7. 焼け具合やお好みで追加加熱し、パセリをふって完成!

さつまいもとりんごのヨーグルトデザート



エネルギー175kcal
タンパク質2.5g
脂質1.7g
食塩相当量0.1g

▶材料(2人分)◀

- さつまいも…100g ●りんご…60g ●レーズン…10g
- はちみつ…20g(大さじ1)
- ヨーグルト…100g ※(お好みで)はちみつ…10g

▶作り方◀

1. さつまいもはよく洗い、皮をむかずに約1cmの輪切りにし、5~10分程水にさらす。
2. りんごはよく洗い、皮をむかずに約1cmのいちよう切りにする。
3. 鍋にさつまいも、りんご、レーズン、はちみつを入れ、食材がひたひたになるよりも少なめの水(分量外)を入れ、柔らかくなるまで煮る。
4. 柔らかく煮えたら、汁ごと冷蔵庫で冷ます。
5. 4の汁気を切り、お皿に盛り、ヨーグルトを加える。お好みで、はちみつをかける。

ここがポイント!

さつまいもの皮には抗酸化作用のあるアントシアニンが多く含まれているので、よく洗って皮ごと使しましょう。今回のキッシュ風のレシピは鮭フレークでつくっていますが、旬の秋鮭でつくるのもおすすめです! また、さつまいもは食物繊維が豊富なりんごと、乳酸菌が豊富なヨーグルトと一緒に食べることで、整腸作用がUPします!