

今日の
おすすめ

「さつまいも」は英語で「スイートポテト」

きょう しょうかい
今日は「さつまいも」を紹介します！！



さつまいも

薩摩芋
甘藷 唐芋
sweet potato

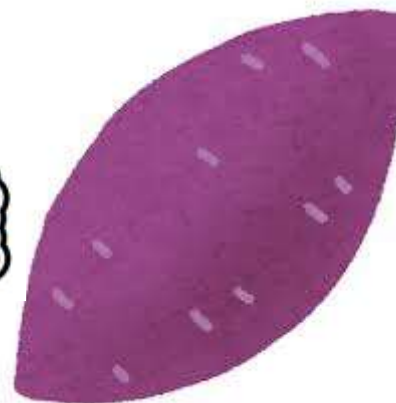


ミネラル

ほね は つよ
骨や歯を強くする「カルシウ
ム」、体 中の えんぶん ちょうせい
の塩分を調整す
る「カリウム」がはいっています。

食物繊維

おなかの ちょうし ととの
調子を整える、
しょくもつ
食物せんいが、たくさん
ふく
含まれています。また、かわ
には「うんち」の かつ
硬さを
ちょうせつ
調節してくれる「ヤラピ
ン」が ふく
含まれています。



ビタミン

ビタミンCが ほうふ ふく
豊富に含まれています。ねつ
弱いビタミンCですが、さつまいもは かわ
壊れ
にくいビタミンCを持っています。

炭水化物

からだ うご
体を動かす「エネルギー」です。
さつまいもの かんさも、この 炭水化物
が 持っている かんさもです。

