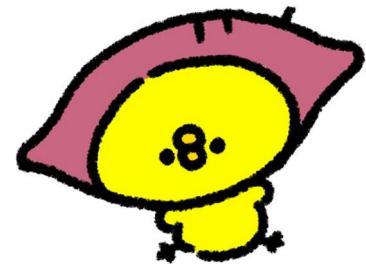


本日のおすすめ

「さつまいも」は英語で「スイートポテト」
今日は「さつまいも」を紹介します！！



薩摩芋

甘藷 唐芋

sweet potato



食物纖維

おなかの調子を整える、
食物せんいが、たくさん
含まれています。また、皮
には「うんち」の硬さを
調節してくれる「ヤラビ
ン」が含まれています。



ミネラル

ビタミン

ビタミンCが豊富に含まれています。熱に
弱いビタミンCですが、さつまいもは壊れ
にくいビタミンCを持っています。

骨や歯を強くする「カルシウム」、体の中の塩分を調整する「カリウム」が入っています。

炭水化物

体を動かす「エネルギー源」です。
さつまいもの甘さも、この炭水化物
が持っている甘さです。

