

かんしょ
サツマイモ (甘藷)
 を食べるとオナラが出る??

一度は耳にしたことのある方も多いのではないのでしょうか

理由は大きく2つ!

他の食べ物と比べて消化がゆっくりの為、腸が頑張ったたくさん動いて消化を進めようとする時にガス発生



「食物繊維」と呼ばれる栄養素が腸内細菌によって代謝される時にガス発生



サツマイモは食物繊維がたくさん♪

実はこの時のガス(オナラ)はほとんど無臭!

ニオイが無くても気になる!という方は、よく噛んでゆっくり食べてみましょう。消化もしやすくなるのでおすすめです。



サツマイモの栄養

食物繊維

- 便秘予防などの整腸効果
- 血糖値上昇の抑制
- 血液中のコレステロール濃度の低下など



カリウム

- ナトリウムの排出促進作用 (二塩分の摂りすぎを調節)

ビタミンB1

糖質をエネルギーに変える働き (不足するとエネルギー不足に)



ビタミンC

- 抗酸化作用
- コラーゲンの生成に必要

デンプンに守られているため調理による損失が少ないのが特徴
 [ビタミンCは熱に弱い為、通常は加熱調理すると少なくなってしまう]

