

# 意外と知らない「さつまいも」の3つの豆知識

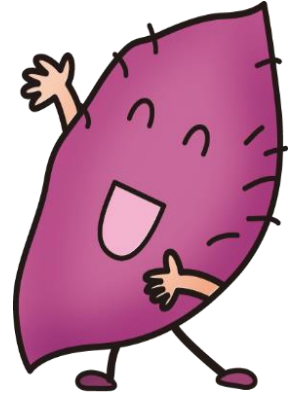
まめちしき

令和5年 10月 13日  
北空知圏学校給食センター

その1 10月13日は、「さつまいもの日」です。

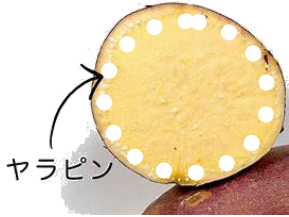
その由来は、さつまいもを「十三里(じゅうさんり)」と言うこともあります。これは、同じ秋の味覚である栗(九里)と書けることから、考えられた言い方です。

さつまいものことを「栗(九里)より(四里)うまい十三里」(9+4=13)と呼ぶことから、10月13日は「さつまいもの日」と制定されました。



その2 切ったら浮き出てくる白い液体の正体は!?

さつまいもを切ると、切り口から白く浮き出てくる液体は、「ヤラピン」という物質で、整腸作用があります。お通じを良くしてくれるお腹の見方!ヤラピンが浮かなくても、なるべく洗い流さずいただきます。



その3 「食べたら太る」は間違い!?

甘味もあるので、太りそう...さつまいもには、食物せんい、ビタミン C が豊富で、白米よりもカロリーは低く、紫色の皮にはアントシアニンという成分が含まれ、目の疲労回復、老化や生活習慣病を助ける働きがあります。食べ過ぎなければ、ダイエットの敵ではないのです。今日は「さつまいもコロッケ」が給食に出ます。

