



／ちょっと役立つ栄養情報をお届け！／

カラダのミカタ

—ヘミング栄養通信—

2026

10

ほっこり秋の味覚！さつまいもの栄養を知ろう！

朝晩涼しくなり、季節の移り変わりを感じる頃となりましたね。9月～11月に旬を迎えるさつまいもには、食物繊維やビタミンCなど、健康にうれしい栄養が豊富に含まれています。今回は、さつまいもの栄養や品種、おすすめの食べ方についてご紹介します。

さつまいもにはどんな栄養がある？

さつまいもには、おなかの調子を整えたり、肌や血管の健康維持、余分な塩分の排出を助けたりする栄養が含まれています。主食やおやつにおすすめです！

≡ さつまいもの主な栄養と働き ≡

食物繊維

水溶性・不溶性の両方を含み、便通を整えるのに役立つ。



ビタミンC

コラーゲンの生成を助け、皮膚や血管の健康維持に役立つ。



カリウム

体内の余分な塩分を排出するのを助ける。



β-カロテン

体内でビタミンAに変わり、目や皮膚の健康維持に役立つ。



個性いろいろ！さつまいもの品種を知ろう

【紅あずま】ほくほくした食感とやさしい甘さ。焼き芋やさつまいもごはん。

【鳴門金時】ほくほくした食感と上品な甘さ。焼き芋や天ぷら、大学芋。

【安納芋】ねっとりなめらかな食感と、濃厚な甘さ。焼き芋やスイーツ。

【紅はるか】しっとりした食感と、強い甘さ。焼き芋や干し芋、スイーツ。

【シルクスweet】しっとりなめらかな食感と、上品な甘さ。蒸し芋やスープなどに。



おすすめの食べ方

♪ いろいろな食べ方で、さつまいものおいしさを楽しみましょう！ ♪

焼き芋



じっくり加熱することで甘みが引き出されます。

蒸し芋



素材の味をシンプルに楽しめる食べ方です。

さつまいもごはん



ほくほくとした食感と自然な甘みを楽しめます。

みそ汁・スープ



自然な甘みと食べ応えがプラスされます。

天ぷら



ほくほくした品種と相性がよく、おかずにも楽しめます。