



# いきいきお野菜

## 10月の主役 さつまいも



10月に使用する『さつまいも』は、<sup>がっしょう</sup>富山市中老田地区で作られている『<sup>べに</sup>紅はるか』という品種です。

『さつまいも』は、<sup>えどじだい</sup>江戸時代の初期に、<sup>しよき</sup>薩摩の国(現在の<sup>かごしまけん</sup>鹿児島県)に伝来し、<sup>ひで</sup>日照りで作物が育たず、<sup>さつま</sup>食べるものがなくなって困るような年もよく育ち、<sup>そだ</sup>米に代わる主食作物として、<sup>ぜんこく</sup>全国に広まったので『さつまいも』となりました。

『さつまいも』には、<sup>しよくもつせんい</sup>ビタミンCや食物繊維が多く含まれ、<sup>めんえきりよく</sup>免疫力を高めたり、<sup>たか</sup>便の排泄を促進させます。皮には<sup>べん</sup>カルシウムが含まれるため、<sup>はいせつ</sup>皮ごと食べる<sup>そくしん</sup>甘くてほくほくした<sup>かわ</sup>「焼きいも」は、<sup>あま</sup>ベストな調理法です。

