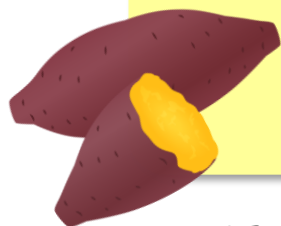


正解は…① 整腸作用

ちょっと!!豆知識

ヤラピンは、さつまいもにしか含まれていない成分で加熱しても減少しにくく、便秘予防に効果があるとされています。また、食物繊維との相乗効果で腸の働きを活発にし、便秘を予防に効果が期待できます。さつまいもは、エネルギーのもととなる「糖質」を多く含む他、エネルギー代謝に必要なビタミンB群、抗酸化作用をもつビタミンCやビタミンE、余分な塩分の排出を助け高血圧予防に役立つカリウムなどたくさんの栄養素を含みます。

“ヤラピン”は、さつまいもの皮から5mm以内に多く含まれているので皮ごと食べるのがおすすめです!!



腸活×疲労回復で免疫力UP!!

さつまいもとりんごのヨーグルト和え



ほんのり甘いデリ風ソースが癖になる美味しさです(//▽//)

❖ 材料 (2人分) ❖

- さつまいも 120g
- りんご 50g
- ヨーグルト(無糖) 大さじ1 15g
- はちみつ 小さじ1/2 3.5g
- マヨネーズ 大さじ1/2 6g
- ブラックペッパー お好みで

❖ 作り方 ❖

- ① さつまいもは1.5cm角に切り、水に5分程度さらしておく。
- ② りんごは小さめのいちよう切りにする。
- ③ ①の水を切り、耐熱皿に並べ軽くラップをして600Wで5分程度加熱する。
- ④ ③のあら熱をとり、材料すべて混ぜ合わせて盛り付けたら完成。

さつまいもと同じく秋に旬を迎えるりんごはビタミンCの他、**疲労回復に役立つリンゴ酸**が多く含まれています♪



《栄養成分》(1人当たり)

エネルギー 130 kcal

炭水化物 25.8 g

食物繊維 2.2 g

脂質 2.9 g

たんぱく質 0.9 g

食塩相当量 0.1 g