

## 健康や美容にも効果的! 干し芋の魅力!!

~栄養満点で女性に嬉しい効果とは!?!~

### 和製ドライフルーツ

最近またドライフルーツが注目を集めていますが、この時期旬を迎える和製ドライフルーツをご存知でしょうか?昔からみんなに広く愛されている干し芋です。さつまいもを厚めにスライスしたものを干して作ったもので、噛めば噛むほど甘味が溢れる美味しい食べ物です。見た目はちょっぴり渋い食べ物ですが、私も子供のころから大好きで、よく祖母の家で食べていました。そんな干し芋は、実はかなり栄養満点な食べ物でなのです。今回はその干し芋が持っている栄養や健康・美容への効果について一緒に勉強して、美味しく健康になりましょう!



### 干し芋の栄養はこんなにもある!

干し芋は昔、まだ日本が戦争をしていた頃に「軍人芋」と呼ばれていました。食べごたえはもちろん、干して乾かしていたので保存性が高かったのと、何より栄養が満点でしたので、干し芋は戦地におもむく軍人さんにとっては貴重な食糧だったのです。そんな干し芋にはどのような栄養が主に含まれているのか見ていきましょう。

#### ◆ たっぷりビタミンB1 ◆



ビタミンB1には疲労回復効果があります。干し芋にはそのビタミンB1がかなり豊富で、みかんなどのかんきつ類の2倍含まれています。ビタミンといえばかんきつ類のイメージですが、それをはるかに上回る量が干し芋に含まれているなんてすごいですよね!

#### ◆ 鉄分も豊富 ◆

鉄分が不足しがちな女性には嬉しい成分です。干し芋(150g)には成人女性が1日に必要な鉄分の5倍を含んでいます。鉄分は摂取するのに苦勞する栄養素なのに、こんなにたくさんの鉄分をお手軽に取れるなんて優れものですよ。貧血が気になる女性はぜひ日常的に食べてみるのもいいでしょう。



### 干し芋の健康効果

栄養がたっぷり健康にいいとされる干し芋ですが、具体的にはどう健康にいいの?と思う方のためにここでは、干し芋の健康効果について見ていきましょう。

#### ◆ ビタミンCで健康的に「抵抗力が高くなる」 ◆

冬になると風邪などのウイルス性の病気にかかってしまっていて毎回つらい思いをしている方もいるでしょう。そんな方は干し芋を食べてビタミンCを摂取することをおすすめします。ビタミンCには風邪などに対する抵抗力を高める力があり、健康な体作りには欠かせない栄養素です。干し芋にはそんなビタミンCが豊富に含まれており、その量はリンゴの10倍にもなります。

## ◇ カリウムが沢山「高血圧やむくみの改善」 ◇

カリウムには血中の余計なナトリウムを体外に出してくれる働きがあります。ナトリウムの濃度が下がれば体内の水分調節がスムーズになるので、「むくみ」で悩んでいる方にはぜひ干し芋を食べていただきたいです。



## 干し芋の美容効果

美味しくて栄養満点で、健康にもいい干し芋。しかし、干し芋はそれだけでなく美容にも嬉しい効果があります。女性必見の美容効果を早速見ていきましょう！

## ◇ アンチエイジング効果が期待できる！ ◇



干し芋には「若返りのビタミン」と呼ばれている「ビタミンE」が豊富に含まれています。細胞の老化を防止する効果があるのでアンチエイジングを意識している方には持ってこいの食品です。また、ビタミンEはホルモン分泌を促したり、血行を良くしてくれる、妊婦にとっても必要なビタミンです。

## ◇ 便秘解消に効果的！ ◇

もともとさつまいもなので、食物繊維を豊富に含んでいます。しかし干し芋は天日干しすることによって栄養素が凝縮されているので、本来のさつまいもに比べて食物繊維がなんと2倍になります。美味しくてお通じも良くなるなんてとても嬉しい食べ物ですよ。



## まだある干し芋の驚くべき効果！

健康によく美容にもいい、そんな万能な干し芋を是非日常的に食べたいものです。しかし、干し芋のスゴいところはこれだけではありません！この干し芋、実はダイエットにもその実力を発揮するのです。お芋ってダイエットに向くの！？と思った方はぜひ一読してみてください。

## ◇ ダイエットのお供に！ ◇

噛みごたえのある干し芋は、よく噛んで食べるので少しの量でもお腹がいっぱいになります。ダイエット中のおやつに最適です。また、しっかりと噛むことによって顔の筋肉も使うので、顔痩せにも一役買ってくれます。味付けなどしなくても甘味もあり、ダイエット中に甘いものが欲しくなっても干し芋なら罪悪感なく食べることができますね。

## ◇ GI(グリセミックインデックス)値が低い！ ◇

体内で糖が血糖値に変わっていく速度を示した数値をGI値といいますが、この値が低ければ肥満のもとになるインシュリンの分泌が抑えられてダイエットにも効果的です。干し芋は低インシュリンの食べ物で、GI値が55くらい（白米84、じゃがいも90）です。甘くてもGI値が低く、ダイエット中でも気軽に食べれるので上手に取り入れるといいでしょう。



## ほっと通信からお知らせ

ウエノ薬局ほっと通信の更新情報をメールにて配信しています。配信ご希望の方は「ほっと通信配信希望」と明記の上、hot@ueno.vcまでメールをお送りください。個人情報(アドレス)につきましては情報提供のみに利用させていただきます。

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局  
TEL055-222-2131  
ウエノさくら薬局  
TEL055-279-7661  
ウエノ東薬局  
TEL0554-43-9300

ウエノ塩部薬局  
TEL055-255-5025  
ウエノ石和薬局  
TEL055-261-9393  
FKウエノ笛吹薬局  
TEL055-261-5511

ウエノ南薬局  
TEL055-288-1121  
ウエノ美咲薬局  
TEL055-298-6451  
ウエノ中央薬局  
TEL055-223-2266

★ホームページにて  
薬剤師ブログなどが  
チェックできます。  
どうぞご覧ください!

[www.ueno.vc](http://www.ueno.vc)

