

トースターでできる簡単デザート アップルスイートポテト

調理時間 30分



材料 (2人分)

- さつま芋・・・・・・・・・・・・ 150g
- リンゴ・・・・・・・・・・・・ 1/4 個
- レーズン・・・・・・・・・・・・ 20g
- A { 牛乳・・・・・・・・・・・・大さじ2
- マーガリン・・・・・・・・大さじ1
- 砂糖・・・・・・・・・・・・小さじ2
- 卵黄・・・・・・・・・・・・少量

1人分あたりの栄養成分量

エネルギー	: 212 kcal	たんぱく質	: 1.8 g
脂質	: 5.7 g	炭水化物	: 39.9 g
食物繊維	: 2.6 mg	塩分	: 0.1 g

作り方

1



さつま芋は皮をむき、1cm 角にし、5 分程度水につけアクをとる。水を切り耐熱容器に入れ、ラップをかけ電子レンジ 500wで約 5 分加熱する。その間にリンゴを 1cm 角に切る。さつま芋が柔らかくなったら、すり鉢でなめらかになるまでつぶす。

2



1 がなめらかになったら、A をいれ良くまぜあわせる。均一に混ぜ合わせたら、角切りにしたリンゴとレーズンをいれ軽く混ぜ合わせる。

3



天板にクッキングシートを敷き、2 を団子状にし並べる。表面に卵黄を塗り、かざり用にリンゴを皮つきのまま小さく切り乗せる。トースターに入れ表面に焼き目がつくまで焼けばできあがり。

★さつま芋の働き★

さつま芋は食物繊維が豊富なことで有名ですが、ヤラピンという成分も含まれており、これは緩下剤の働きをします。食物繊維とともに便通をよくします。

★さつま芋とリンゴの食べ合わせ★

さつま芋に含まれるビタミン C には抗酸化作用があり、リンゴに含まれるカリウムには血圧低下作用があります。食べ合わせることで動脈硬化予防になります。



便秘

便秘とは・・・健康時に比べて排便回や排便量が減り、排便時に苦痛をとまなうものをいい、便の水分が少なくてかたいために、排便がうまくできない状態のこと。

原因：ストレス、食物繊維や水分の不足、偏食、少食、元々の体質、運動不足、朝食の欠食、不規則な食生活などの生活習慣の乱れなど

《便秘は、^{しかん}弛緩性便秘とけいれん性便秘に分けられます。》

日本人に多い便秘

	弛緩性便秘	けいれん性便秘
症状	大腸の蠕動運動 ^{ぜんどう} や排便機能が低下することで起こる。	自律神経の乱れにより、大腸の一部がけいれんを起こし、便の通過が困難になることで起こる。 過敏性腸症候群の1つ
おすすめ食品	<ul style="list-style-type: none"> 水溶性食物繊維：海藻類、野菜、果物 不溶性食物繊維：根菜類、いも類、きのこ類、豆類など ヨーグルト、乳酸菌飲料などの乳製品 味噌、漬物など 	<ul style="list-style-type: none"> 水溶性食物繊維：海藻類、野菜、果物 ヨーグルト、乳酸菌飲料などの乳製品 味噌、漬物など <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>控え目にしたほうがよい食品</p> <ul style="list-style-type: none"> 不溶性食物繊維：根菜類、いも類、きのこ類、豆類など 香辛料、アルコール、炭酸飲料などの刺激の強いもの 脂っこいもの 冷たすぎるもの、熱すぎるもの </div>

※食物繊維について

ほとんどの食品は、含有量はそれぞれ差がありますが、不溶性も水溶性も含んでいるので摂り方についてそれほど神経質にならなくても大丈夫です。色々な食品を積極的に摂りましょう。



☆ポイント☆

- *水分を十分とりましょう
- *食事は規則正しくとりましょう
- 毎日、朝食はとっていますか？**

朝起きたらコップ1杯の水を飲みましょう



食事や運動、睡眠、ストレスに気をつけ、規則正しい生活を送り、便秘を予防しましょう！！

