

10月1日（木）

きょうは、さつま汁^{じる}に入っている“さつまいも”のお話です。

“さつまいも”には、世界に3000～4000もの種類^{しゅるい}がある

と言われていますが、日本で作られているのは、数十種類^{すうじゅうしゅるい}ほどです。

東日本^{ひがしにほん}では「ベニアズマ」が一般的^{いっぱんてき}で、西日本^{にしにほん}では「鳴門金時^{なるときんとき}」という品種^{ひんしゅ}が多く流通^{りゅうつう}しています。

“さつまいも”には、食物繊維^{しょくもつせんい}をはじめ、ビタミンC、ビタミン

Bの仲間^{なかま}の栄養素^{えいようそ}がととてもたっぷりと含ま^{ふく}れています。とくに食物^{しょくもつ}

繊維^{せんい}は、いも類^なの中では一番多く、お腹^{なか}の調子^{ちょうし}を整^{ととの}えてくれる栄養^{えいよう}

成分^{せいぶん}です。お腹^{なか}の調子^{ちょうし}が整^{ととの}うと、体全体^{ていこうりよく}の病気に対する抵抗力^{ていこうりよく}が

高まりますので、しっかり残さずに食べましょう。