



茨城県の干し芋は、国内シェア **9割**。オリジナルの「**ほしいも三ツ星生産者**」認証制度も有し、量・質ともにトップランナー。

■ 干したらどうなる？！ さつま芋の栄養

生のさつま芋、焼いたさつま芋、蒸したさつま芋、干したさつま芋のエネルギー・栄養量を比較してみました！



100g あたり	エネルギー (kcal)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	鉄 (mg)	ビタミンC (mg)
生のさつま芋	126	31.9	2.2	0.6	29
焼いたさつま芋	151	39.0	3.5	0.7	23
蒸したさつま芋	131	31.9	2.3	0.6	23
干したさつま芋	277	71.9	5.9	2.1	9

日本食品成分表2020年版（八訂）より

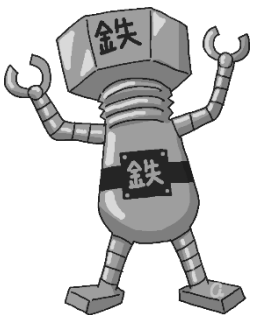


干すことによって、水分含有量が減ります。
栄養素は増えるものあり、減るものあり。

増えるもので注目したい栄養素は**鉄**です。

鉄は赤血球を作るのに必要な栄養素です。
鉄を食事から摂取することは、貧血予防に
おすすめです。鉄は **ビタミンC**と一緒にとる

ことで、**吸収がよくなります**。一緒に**オレンジやグレープ
フルーツ**など柑橘系のジュースはいかがでしょうか？



○「蒸す」「切る」「乾燥させる」。いたってシンプルな作り方。作る際は、天気予報のチェックがかかせませんね。写真は弊社栄養士たちによる干し芋作り。