



11月

訪 看 新 聞

担当：グレース訪問看護ステーション 川越

みなさまこんにちは(^_^)

すっかり秋が深まって朝晩の冷え込みが段々と感じる季節になりましたね。秋といえば読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋、ハロウィンに紅葉…などなどみなさまそれぞれに楽しんでお過ごしかと思います。が、しかし！！私たち川越スタッフは食いしん坊揃い(*^)

何といっても食欲の秋は外せない！！

日本各地に名物は数あれど、やはり川越と言ったら『いも』は語らずにいられない…。今回はいもにまつわる『あのウワサ』についてのお話です♪安心しておいもが食べられますよ(´ω`*)

さつまいもを食べるとおならが出やすくなる？！ その理由と防ぐ方法はコレ♪

秋の味覚の代表格のひとつさつまいも。でもたくさん食べてしまうとおならが出ちゃう(;▽;)。。。と気になる方も多いことでしょう。

さつまいもにはよく知られている食物繊維やシミ・そばかすを防ぎ、抗酸化作用のあるビタミンCのほかにもヤラピンと言われる胃腸の働きを整える作用がある栄養成分が含まれており、おなか回りが気になる、便秘が辛いなどの悩みの解消にはとてもいい食材です。主成分はデンプンですが、消化酵素では7割ほどしか分解されず、残りは大腸で分解されたときにガスが発生し、おならになってしまうのです。

おならを防ぐ方法はズバリ！ **皮ごと食べること**♪

皮にはデンプンを分解する酵素が含まれており、ヤラピンは皮に近い部分に含まれている為一緒に食べることで消化が良くなり、お腹にガスが溜まりにくくなります。おかずにもおやつにもなる食材ですので、たくさん食べて老化防止と美肌作りに役立てましょうね。

川越マスコットキャラクター ときも

