

(3) かんしょの栄養・機能性成分

ア 摂取熱量

かんしょは他のいも類よりも水分が少なく、また乾物 100 g 当たりの熱量も大きい（かんしょ 389Kcal、じゃがいも 376Kcal、さといも 365Kcal）ことから、生いもの単位重量あたりエネルギーが大きいことが特徴。逆にたんぱく質は、じゃがいもの 1/2、さといもの 1/3 と少なく、脂肪もほとんどない。これは、かなりたくさん食べても太らないということを意味する。

イ かんしょでん粉

かんしょは糖分が多いため甘く、しかもでん粉（アミロース）を麦芽糖に分解する糖化酵素（ β アミラーゼ）を多く含むため、蒸したり焼いたりする過程で多量の麦芽糖ができ、甘みが増加。そして、腸内で消化しきれなかったでん粉の断片は吸収されずに腸内細菌の栄養源となり、そこで分解され腸内ガスが発生。たくさん食べるとゲップや胸やけ、そしてガスが出たりするのはこのせい。

ただし、炭酸ガスなので、本来臭くはないはず。（いものにおいだけ）

ウ カルシウム

かんしょの特徴の一つにカルシウムを多く含んでいることがあげられる。いも類の中でもかんしょのカルシウムの量は多く、特に皮部には肉質部の 5 倍程度の濃度で含まれている。このため、かんしょは皮ごと食べることによって重要なカルシウム供給源になる。

エ β -カロテン

ベニハヤトなどの黄色みを帯びたかんしょの中には、体内でビタミン A として働く β -カロテンが多く含まれている。この β -カロテンは脂質抗酸化物質として生体膜を守り、ガン細胞の増殖を抑制する働きがあるといわれている。

オ ヤラピン

かんしょを切ったときに出てくるヤラピン（白色の乳液）には糖化酵素の作用阻害や微生物の生育抑制、さらには緩下作用がある。かんしょが便秘に効くのはヤラピンの効果も 1 つの要因となっているとみられている。

カ 食物繊維

かんしょは数多くの野菜のなかでも特に食物繊維を多く含んでいる。この食物繊維には、一般に知られている便秘を解消させる作用だけでなく、血液中のコレステロールを低下させる作用もある。また、血糖値をコントロールする働きもあり、現代人にとっては非常に重要な成分。

キ カリウム

かんしょに含まれるミネラル分のなかで、とりわけ多く含まれているのがカリウム。その量は、米飯が 100 g 中 29mg なのに対して、かんしょは焼きいもにした場合、540mg と 18 倍も多く含まれている。カリウムにはナトリウムを排せつする作用があるので、血圧低下に効果的。また、食物纖維のナトリウム吸着作用や便秘予防効果も加わるので、かんしょは高血圧の予防食品として欠かせない。

ク ビタミン

(ア) ビタミンA (カロテン)

成長を促進して、皮膚や粘膜の乾燥を予防し、健康を保つ。また、ニキビや浅いシワの治療を助ける作用もある。

(イ) ビタミンB₁

かんしょに多く含まれているビタミンのひとつ。糖質の利用を助ける作用があり、不足すると疲労感が増す。

(ウ) ビタミンB₂ (リボフラビン)

成長を促進して健康な皮膚や粘膜を作る作用がある。ただし、かんしょにはあまり含まれていないので、動物性食品とあわせて摂ることが必要。

(エ) ビタミンC (アスコルビン酸)

かんしょには、りんごの 10 倍以上 (ぱれいしょと同程度) が含まれている。つやのある肌を保つために必要なコラーゲンの形成に主要な働きを果たすほかニキビの予防や傷跡の回復に効果がある。かんしょのビタミンCは、でん粉に守られるため加熱調理しても損失しにくいのが特徴。

(オ) ビタミンE (トコフェロール)

老化現象のもとになると言われる過酸化脂質が体内にできるのを抑制する働きがある。そのため、細胞の老化を遅らせ、若々しい肌を保ってくれる。