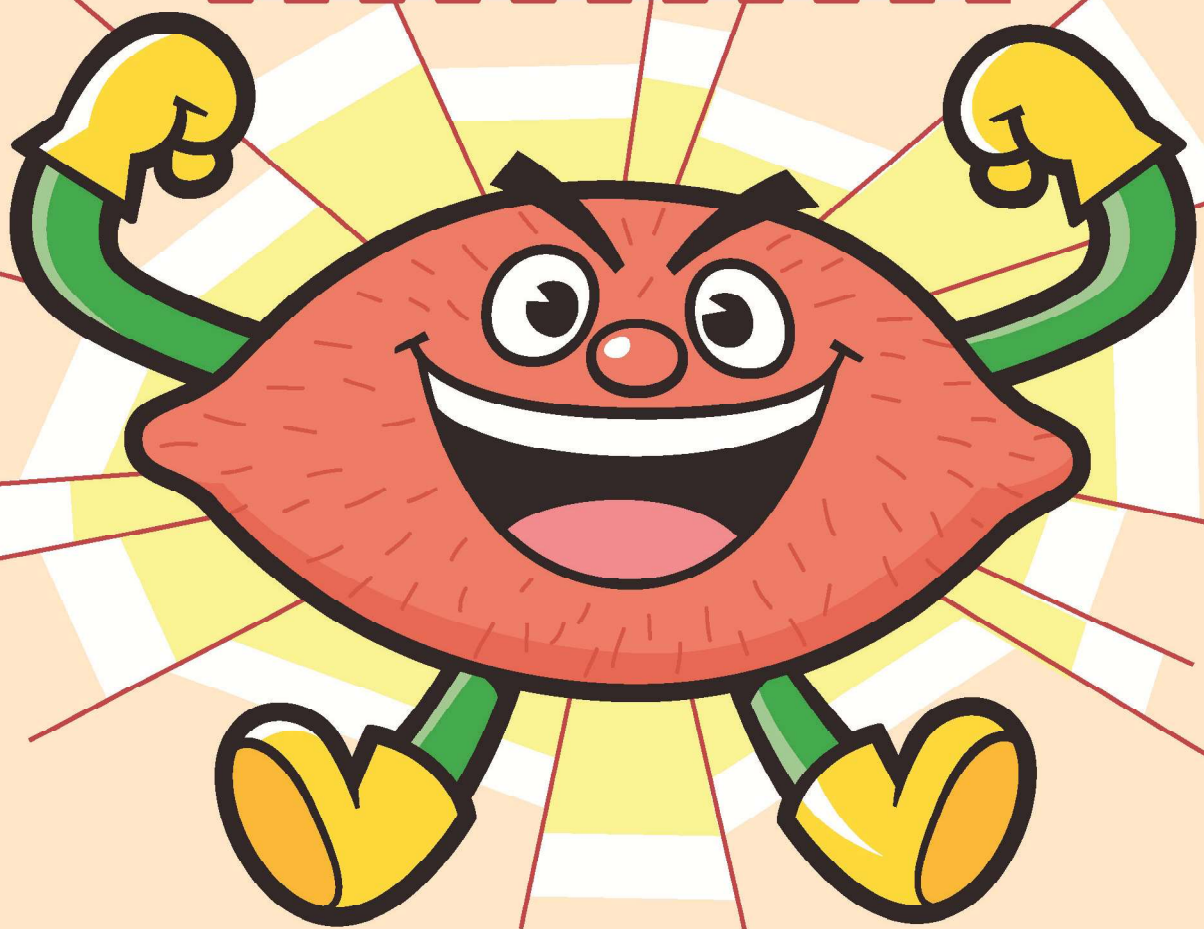


## さつまいもには、どんな栄養があるの？

### … エネルギー源 …

コメが不足しているときは、  
きちょうなエネルギー源にもなるんだよ。  
ちょっとあまいので、おやつ感かくで食べる人が  
多く、食事として利用する人は少ないみたい。  
だけれどね…



### … ビタミンC …

みかんの約83%も  
ビタミンCをふくんでいます。  
でんぷんにつつまれているので  
熱にも強く、焼いてもふかしても  
なかなか、こわれないうんだ。

### … 食物せんい …

野さいのなかでもとくに多く  
食物せんいをふくんでいるよ。  
腸のそうじをよくしてくれて  
うんちが出やすくなるんだ。