



Vol.97 栄養だより

2025.10

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ：秋の味覚！みんな大好きさつまいもはどう食べる？

秋になると食べたくなるさつまいも！最近ではさつまいも専門店が増え、焼き芋スモージーなど進化系スイーツも続々と出てきていますね。さつまいもは食物繊維が多く含まれ、健康的なイメージがありますが、血糖値は上がりやすい食材です。量や調理を工夫し、秋の味覚を楽しみましょう♪

1 さつまいもは野菜？

さつまいもは野菜でも芋類なので、炭水化物を多く含むご飯の仲間に分類されます。
さつまいもは一般的にMサイズで1本200g～300gです。Mサイズのさつまいもを1本食べると、300kcal以上になります。
さつまいもは皮なし60g、焼き芋は50gで80kcalです。食べる時はご飯50gと置き換えて調整しましょう。



ご飯150g
240kcal

Mサイズ1本
300kcal以上

高エネルギー



焼き芋Mサイズ300g
489kcal
炭水化物117g
食物繊維10.5g

3 焼き芋はスイーツです！

石焼き芋はじっくり焼くことで甘みが強くなっており、和菓子を食べると同じ位血糖値が上がりやすいです。焼き芋を食べるのはおやつではなく食事時に、主食量を調整し、皮ごと・冷やして食べましょう。皮に含まれる食物繊維も一緒に食べる、そして冷やすとでんぷんが消化されにくくなるので、少しでも血糖値の急上昇を抑えてくれます。さつまいもスイーツは、糖質の高い芋にさらに砂糖を入れる・蜜をかける・油で揚げるなど、高糖質・高エネルギーなので要注意！また干し芋は水分が抜けている分、糖度が増しています。

2 調理方法はどうする？

さつまいもは調理方法によって、甘みが異なります。低温でゆっくり加熱すると、酵素の働きででんぷんが麦芽糖になり、甘みが強くなります。そのため、焼く・揚げる調理方法は糖度が高くなります。特に天ぷらは芋の糖質に天ぷらの衣分の糖質も追加される上に、油で揚げるので高エネルギー！血糖値が上がった後、長時間下がりにくくなるので要注意メニューです。茹でる・レンジで加熱すると短時間調理なので、糖度が高くなりやすいです。さつまいも料理は、秋の味覚であるきのこもたっぷり入れた汁物がお勧めです！ご飯の量の調整を忘れずに♪



天ぷら
230kcal



芋けんぴ
(10本25g)
116kcal



干し芋 (2枚60g)
166kcal



大学芋 (90g)
316kcal



具沢山味噌汁が
お勧め♪



4 ブランド芋に要注意

安納芋・紅はるか・シルクスイートなど年々品種改良が進み、糖度の高いさつまいもが増えてきていますね。紅はるかは焼き芋にすると、なんと糖度60にもなるのか・・・。糖度の高いさつまいもは、普通のさつまいもよりも血糖値が上がりやすいので、食べる時は量の調整・食べるタイミングに気を付けましょう。

当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。
(栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。)