

# さつまいも

さつまいもは  
食物繊維を  
含みます

さつまいも【別名:甘藷(かんしょ)】は根っこの部分です。

根が膨らんで大きくなり、でんぷんを蓄えたものです。葉が光合成をしてでんぷんを作り出します。

原産地はメキシコ中心とする熱帯アメリカと考えられています。

日本では、江戸時代初期に琉球(現在の沖縄県)から薩摩(現在の鹿児島県)に伝わり栽培が始まり、

お米の不作に備えた救荒作物として広まりました。



## さつまいもの品種

ほくほく



### 紅あずま

関東地方で多く食べられる  
焼き芋にぴったりのいも

ほくほく



### なると金時

徳島県の砂地で栽培される  
西日本で多く食べられている

ねっとり



### 安納芋

鹿児島県の種子島で栽培される  
水分が多く加熱するとねっとりする

## 生産量ランキング

いろいろな産地の  
さつまいもの味比べも  
楽しいですね♪

NO.2

茨城

NO.5

徳島

NO.1

鹿児島

NO.3

千葉

NO.4

宮崎

さつまいもは甘味がたくさん含まれているので、  
焼いたりむしたりしてそのまま食べても、  
おやつになります。もう一工夫するとさらに  
おいしいお菓子になります。  
ぜひ、秋が旬のさつまいもをたっぷり使った  
マフィンをお子さまと一緒に作ってみませんか？



### さつまいもカップケーキ

