



# サトイモ

奥越地方で栽培されています。

1つの親芋から子芋、孫芋、ひ孫芋と沢山の芋がつくことから子孫繁栄の縁起物として親しまれてきました。

もちもちした食感と煮崩れしないことが魅力です。

● 収穫時期：10月～12月

## 栄養成分

可食部100gあたり

	エネルギー (kcal)	水分 (g)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)
皮むき、生	80	78.4	1.8	0.1	18.4	2.7
皮こそげ、生	82	78.2	1.8	0.1	18.8	2.8
ゆで	—	—	—	—	—	—

### ミネラル

	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	カリウム (mg)
皮むき、生	10	9	21	0.7	0.3	545
皮こそげ、生	11	12	23	0.9	0.3	509
ゆで	8	11	20	0.7	0.4	424

### ビタミン

	A:β -カロテン (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	葉酸 (μg)
皮むき、生	2	0.07	0.02	8	—
皮こそげ、生	0	0.05	0.02	9	—
ゆで	—	0.04	0.01	3	—

Tr : 検出感度以下

— : 未測定

注)この成分値は平成16～18、23、26,27年度に測定した結果をまとめたものです  
同じ食品でも年度、収穫時期、産地により値が異なりますので、ご注意ください