

えんどうだより



「さつま芋の秘密」

1 実は準完全栄養食！

さつま芋は、ビタミンC、カリウム、食物繊維が非常に豊富です。特にビタミンCは通常熱に弱い性質がありますが、さつま芋の場合は「でんぷん」に守られているため加熱しても壊れにくいという最強の特徴を持っています。その優れた栄養価から、宇宙食としての研究対象に選ばれています。

2 甘さの秘密は「じっくり加熱」

さつま芋は、生の段階ではそこまで甘くはありません。加熱することで「β-アミラーゼ」という消化酵素が働き、芋に含まれるでんぷんを甘い麦芽糖（マルトース）へと分解します。この酵素は70℃前後で最も活発に働くため、電子レンジで急激に温めるよりも、弱火でじっくり蒸したり、石焼きしたりの方が圧倒的に甘くなるのです！



おたんじょうび おめでとう！



8月のお誕生日☆ おめでとうございます！

【床屋さんについて】



2. 300円 (カット・ブロー含む)

今月の床屋さんは **10月28日 (水)**

希望される方は **10月19日 (月)**

までにご連絡ください。なお当日の人数に限りがありますので定員を超えた場合は前回利用できなかった方を優先させていただきます。ご了承ください。