さといもの豆知識



ぬめりは、水溶性食物
繊維のガラクタンです



縄文時代に日本へ渡
ってきたといわれます



保存は、常温で風通
しのよい所に置きます

100gあたりの成分

エネルギー	53kcal
食物繊維	2.3g
カリウム	640mg
葉酸	30μg

日本食品標準成分表（八訂）増補2023年　さといも・球茎・生