



知っ得情報 ~大根~



<大根の効用>

◆消化の促進

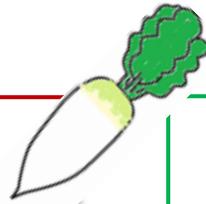
胃腸の働きを助ける酵素が含まれています。胃もたれを防ぎ、胃炎や胃腸炎を予防します。また胃液の分泌を高める作用もあります。大根はまさに「天然の胃腸薬」といえるでしょう。

◆がん予防

ビタミンCや食物せんいを豊富に含むので、コレステロールの上昇をおさえたり、大腸がんの予防や、女性にはうれしい美肌効果もあります。酵素やビタミンは熱に弱いので大根おろしにすると効果的です。

◆食欲増進

◆疲労回復 など



<選び方>

- 白くてツヤがあり、傷がないもの。
- さわるとかたく張りがあり、まっすぐに伸びているもの。
- 持ったときずっしりと重いもの。
- 葉がついている場合は鮮やかな緑色でピンとしているものを選びましょう。



大根の葉には栄養たっぷり！刻んで味噌汁に入れたり、ごま油で炒めてめんつゆで味つけをするとふりかけになるよ。ゴマやちりめんじゃこを合わせてもおいしいよ。ぜひ、まるごと食べよう！



<保存方法>

葉がついていると根の養分を吸ってスカスカになってしまいます。

- まるごとの場合は葉と根を切り離し、根は新聞紙に包んで冷暗所もしくは風通しのいい場所に保管を。葉はポリ袋か、ラップに包んで冷蔵庫で保存しましょう。
- カットしてあるものは、切り口を湿らせたキッチンペーパーもしくは新聞紙で包み、ラップに包んで冷蔵庫で保存しましょう。

<おすすめの組み合わせ>

焼き魚+大根おろし



焼き魚に大根おろしを添えると、ビタミンCが焦げた皮の発がん性物質による害を弱めてくれます。

なす・ほうれんそう+大根



抗酸化作用のある野菜と組み合わせると、糖尿病やがん予防に効果的。なすは揚げびたしにして大根おろしを添える。ほうれんそうはおろし和えに。

りんご・ごぼう+大根



食物せんいの働きでコレステロールの吸収をおさえてくれる効果があります。ごぼうは煮物や汁物に。りんごはデザートにいただきます。