



今月の食材・レシピ

消化酵素で体すっきり！日本人になじみの根菜「大根」

成分

根の上部にはアミラーゼ、先端部にはイソチオシアネート！！
根は、95%が水分です。根の部分によって、おもに含まれる成分の割合が違ってきます。葉に近い上部には消化酵素のアミラーゼ、先端部には辛み成分のイソチオシアネート、皮の近くにはビタミンCが多く含まれます。葉は緑黄色野菜で、β-カロテン、ビタミンC、カルシウム、食物繊維などを含みます。

作用

酵素の力で消化を促進、胃もたれを防いで健康な胃に！！
アミラーゼはでんぷんを分解する酵素で、消化を助け、胸やけや胃もたれの予防に働きます。辛み成分のイソチオシアネートは解毒作用や抗酸化作用も期待されます。葉に含まれるβ-カロテンやビタミンCは免疫力をアップ。葉・根ともに食物繊維が多いため、整腸作用も期待できます。

食べ方

効率的に栄養をとるには生のまま大根おろしなどで！！
根に含まれる消化酵素アミラーゼなどを効率よく吸収するには、サラダや大根おろしなどで生のまま食べるのがおすすめ。風味や栄養を損なわないよう、おろすのは食べる直前にしましょう。皮はきんぴらなどにして、無駄なくおいしくいただきます。

「一生役立つきちんとわかる栄養学」より



大根の土佐煮

エネルギー:23kcal たんぱく質:1.2g
脂質:0.1g 塩分:0.4g



レシピ

【材料】 4人分

- ・だいこん:250g(約1/4本)
- ・だし汁:1カップ
- ・醤油:大さじ1弱
- ・砂糖:大さじ1
- ・かつおぶし:適量

【作り方】

- ①大根は皮をむき、厚めのいちよう切りにする。
- ②鍋にだし汁と大根を加え、大根が軟らかくなるまで煮る。
- ③②に醤油と砂糖を加え、さらに煮る。
- ④③にかつおぶしを加える。

【だいこんの選び方】

全体に張りつつやがあり、まっすぐ伸びて、太いものを選びましょう。持ったときにずっしりと重いのはみずみずしく水分が豊富な証拠です。カットされている場合は、断面のきめが細かく、“す”が入っていないか確認しましょう。