



栄養と健康のページ

寒い冬を乗り切ろう！

大根の栄養



2018 年が始まりました。今年も一年、元気に健康で過ごせますように、日々の体調の変化には気をつけたいですね。今回は冬野菜の代表ともいえる『大根』の栄養についてご紹介します。生で食べても、加熱しても美味しい大根。実は生で食べるか加熱するかで健康効果が変わるのでそうです。今回は効果的な食べ方をご紹介します。

生食でも、加熱しても美味しい！大根パワーで冬を乗り切る！

大根は、ビタミンやミネラルといった栄養素は少ないですが、消化酵素が多く含まれています。

■生で食べる

大根は消化酵素を豊富に含み、消化を促進して胸やけや胃もたれ、二日酔いなどに効果を発揮するといわれています。

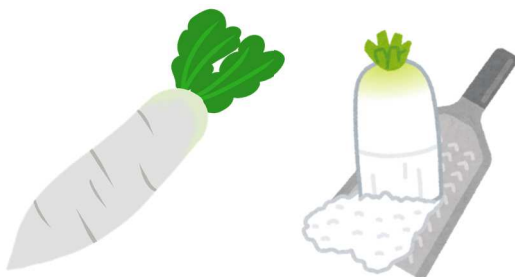
大根は細かく切ったり、すりおろすことによって細胞が破壊されると、イソチオシアネートという辛味成分が生成されます。この辛味成分には強い殺菌力、食欲増進効果もあり、さらには消化を助ける消化酵素もたくさん含まれています。デンプンを分解する酵素のアミラーゼは、市販の胃腸薬にも含まれている成分で、胸やけや胃もたれに効果があるそうです。さらにタンパク質を分解してくれるプロテアーゼ、脂質を分解するリパーゼも含まれているので、揚げ物やお肉など、脂っこいものの付け合せとして食べると、食後の胃腸の消化を助けてくれるといわれています。しかしこれらの酵素は熱に弱く、50度以上で加熱すると、ほとんどが壊れてなくなってしまうのだそうです。

イソチオシアネートは、大根の先端部分と皮に多いので、根っこに近い方を選び洗って皮ごとすりおろして食べるとよいそうです。また、すりおろしてから15分程度で半減してしまうそうなので、食べる直前にすりおろすとよいでしょう。

■加熱して食べる

大根を加熱すると、甘味が増して食べやすくなりますね。これは加熱によってイソチオシアネートの辛味が低下するからなのだそうです。そして抗酸化作用が強くなり、食物繊維も加熱後の方が多く含まれるのだそうです。

抗酸化作用や腸内環境を整える効果を期待するのであれば、加熱して食べるのがよいですね。



大根の葉に近い部分はサラダなど生で食べるのに向いています。

真ん中の太い部分はおでんなどの煮物に向きます。

根に近い先の方は、辛味が強いので、大根おろしにて薬味などに。

まだまだ寒い日が続きます。空気が乾燥し、風邪を引きやすい時期でもありますね。大根の健康パワーを使い分け、身体の中からケアしていきたいですね。