

健康

チェック

大根は四季を通じて食べられるなじみの野菜です。秋から冬にかけて出回るものは加熱すると特に甘みが増すので、おでんや煮物に欠かせません。

デンプン分解酵素のジアスターゼとタンパク質分解酵素のアミラーゼが多く含まれているので、生で食べると消化を助け、整腸作用が働きます。天ぷらに大根おろしを添える

食べ方は、おいしさが増すだけでなく、胃腸の負担を軽くする効果があります。

白くてみずみずしいものを選び、根元の太い部分はサラダや炒め物に、先の細い部分は辛味を生かして大根おろし、マリネ、あえ物などに使ってください。



栄養科長・管理栄養士

小野沢しのぶ

済生会前橋病院

上毛新聞社

2015/2/11掲載