)も。」日お元気でしゃ

なからだ!! 作りませんか ―





~大根~

1年を通して食卓にみられる野菜のひとつに「大根」があります。大根の旬は秋から冬。旬の大 根は、みずみずしく甘みがあり、生、煮物、炒め物、蒸し物や鍋ものなど多様な料理にも欠かすこ とができない野菜です。



食べ物の旬とは?

食材が他の時季よりも栄養価が高く、おいしく食べられる時季で、市場に出回る量も増えること から比較的安価で食べることができます。



大根は栄養がいっぱい!

急に気温が下がると風邪をひきやすくなったり、からだが気候の変化についていけなくなること があります。この時季に必要な栄養素が大根には、たくさん含まれていることをご存じでしたか?

□ ビタミンC:風邪の予防などで重要な役割をもつビタミンCは、免疫力を高める働きをしま す。また、抗酸化作用があり美容や生活習慣病予防にも注目されているビタミ ンです。

その他、食物繊維やビタミン類(A、K、葉酸)は、葉部分に多く含まれています。

3つの消化酵素

- □ ジアスターゼ:大根の辛み成分。でんぷんの消化酵素で食べ物の消化を助けてくれる働きが あります。
- □ プロテアーゼ:たんぱく質を分解する酵素。肉や魚などたんぱく質をやわらかくする働きが あります。
- リ パー ゼ:脂肪を分解する酵素。てんぷらなど揚げ物に添えると胃もたれを防ぐ働きが あります。

*調理方法で栄養価が変化します!

3つの消化酵素は、熱に弱く生食がおすすめです。

例えば、和風ハンバーグや焼き魚に添える大根おろし、刺身のつまとしてのけん大根は、主役で はありませんが私たちの食を支えてくれています。



保存方法にご注意を

栄養豊富な野菜も保存状態がよくないと栄養価は下がります。1本の大根を購入した時は葉と根 は切り離して保存しましょう。葉が根の栄養をとり、水分が蒸発するのを防ぎます。

11月に入り、急な冷え込みと乾燥でインフルエンザの流行も始まっています。また、食欲の秋 でおいしいものをつい食べ過ぎてしまったり、イベントが多くなる年末にかけては特に胃腸に負担 がかかりますので大根の栄養素には注目したいところです。健康的な毎日のために旬の野菜を積極 的に取り入れましょう。

•••••••••••••新日本保険新聞で好評連載中!

大根とあみえびの青のり炒め



材料 2人分(写真は1人分)

大根 ······· 300 g	ごま油 ····································
あみえび ······ 10 g	青のり適量
塩 ••••••適量	
油 ・・・・・・・・・・小さじ2	

作り方

- ① 大根は、皮を剥き長さ4cmの短冊に切る。
- ② 熱したフライパンに油をひき大根を炒める。表面が少し透き通ってきたらあみえびを入れて 炒め、塩で味を調整する。
- ③ 香りにごま油と青のりをかけて混ぜ、器に盛り付ける。