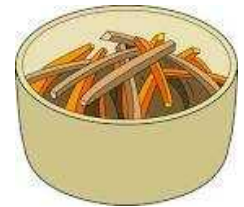


## 牛蒡



### 牛蒡の栄養素

#### ゴボウの豊富な食物繊維がコレステロールの吸収を抑制

ゴボウの根を食用としているのは、日本と韓国に限られているようです。日本では縄文時代から利用していたといわれています。

ゴボウの主成分は炭水化物で、大部分が食物繊維です。ゴボウに含まれる食物繊維はいくつかの種類があります。水溶性食物繊維の「**イヌリン**」は利尿効果・血糖値の急激な上昇を抑制する効果があります。不溶性食物繊維も多く含まれています。「**リグニン**」や「**ヘミセロール**」が代表的です。

これらのゴボウに含まれる食物繊維は、消化吸収されずにお腹の中を通過するため、胃・腸をきれいに掃除し便秘、大腸がんの予防になり、同時に悪玉の腸内細菌の繁殖を防いでくれるようです。また水溶性食物繊維は、コレステロール値の低下に有効です。



皮の近くに栄養、ビタミンが多いため、皮をむかないで表面をこそげ落として調理するのがポイントです。アク抜きは、ゴボウを切ったときに酸水に短時間ひたすだけでも、効果があります。

最近、メディアでも良く取り上げられている「**ごぼう茶**」のチェックもしてみたいかがでしょうか？

# 冷え性

冷え性にはいくつかの原因があります

自立神経失調・低体温・ホルモンのアンバランス・低血圧・貧血などです！

食べ物で冷え症を改善しましょう！！

体を温める「陽性」の食品を食べましょう。

太陽の陽、「陽性食品」は体を温めてくれます。太陽の恵みを蓄えた食品を取り込むことで、体にエネルギーを補給しましょう。

簡単な見分け方としては、色の濃い食品や、寒い地方の方が好むような食品を覚えると分かりやすいでしょう。



## 「陽性の食品特徴」

- ・塩辛いもの
- ・寒い、涼しい土地、気候にとれるもの
- ・かたいもの、水分の少ないもの
- ・地下でまっすぐ下にのびる植物
- ・煮るのに時間のかかるもの
- ・熱するとむしろ硬くなるもの



◎特に体をあたためる食品 ⇒ ⇒ ・生姜・ねぎ・にんにくなど

◎体をあたためる(野菜)食品(陽性のアルカリ食品)

⇒ ⇒ ・根菜類・自然塩・塩辛い加工食品 (塩分の摂り過ぎに注意)

◎体をあたためる(肉類)食品(陽性の酸性食品)

⇒ ⇒ ・羊肉・豚肉・貝類・赤身の魚 (食べ過ぎに注意)

冷え性の方は「陰性の食品」は控えましょう