



# 健康市場

第186号

〒193-0942

八王子市欄田町 538-15

TEL: 042-661-6047

発行元: 永生会 栄養科

発行日: H25.2.1

責任者: 栄養科 佐藤

## ～旬を食べる～レンコン



レンコンの旬は晩秋から冬です。7月の下旬ごろから早掘りのれんこんが、新れんこんとして出回り、翌年5月までに順次出回りますが、**11～3月**がピークとなります

### 栄養と効能

#### ●風邪の予防や美肌に 『ビタミンC』

れんこんはビタミンCが豊富で、みかんの1.5倍、大根の3.7倍に相当する量が含まれています。

ビタミンCは熱に弱いですが、れんこんはでんぷん質が多いため、加熱しても相当量のビタミンCが残ります。

ビタミンCは疲労回復に効果があり、細胞どうしをつなげるコラーゲンを生成して、血管や粘膜を丈夫にし、肌にはりを与えたり、ウィルスの核酸を破壊して風邪をひきにくくする作用があります。

また、最近では、発がん物質を抑制する効果があることもわかっています。

#### ●便秘解消、動脈硬化、高血圧に 『食物繊維』

不溶性の食物繊維が多く、腸の働きを活発にして便秘を解消し、大腸がんを予防します。

また、コレステロールを下げて血圧を正常にし、動脈硬化や高血圧にも効果があります。



他にも…

- 胃もたれ、胸焼け、滋養強壮にいい『ムチン』
- 消炎・止血効果がある『タンニン』
- 貧血予防になる『ビタミンB<sub>12</sub>』が入っているよ！

### 選び方

- 形がふっくらとして丸く肉厚のもの、節と節の間が長く太くてまっすぐなもの、外皮が淡黄色か淡褐色で傷がなくつやがあるものがよい。
- 切り口は、白くて、穴が小さいものを選びます。穴の周囲に薄青いアクが出ていないものがよい。
- 色が白すぎるものは漂白されている可能性がある。
- 穴の内側が黒っぽいものは、古いので避ける。

### 調理のコツ

- 灰汁が強い野菜で、切り口は空気に触れるとすぐに黒ずむため、皮をむいたらすぐに水に漬ける。酸味がじゃまにならない料理の時は、切った直後から酢水にさらすと、より白く仕上がる(5～15分が目安)。
- ゆでる時は、お湯に酢を数滴加えると白くきれいにゆで上がる。ゆですぎるとでんぷんが糊化して芋のような粉っぽい味になるので、シャキッとした歯ざわりを楽しむには、加熱は控えめに。炒めるときも同様。

花粉が来る前に予防！！

## 知っておこう花粉症対策



環境省は今年の花粉は前年春と比較すると、一部の地域を除き全国的に多くなると予測！！  
関東では、**3月上旬から中旬にピーク**を迎えるそうです！！  
このピークの前後10日から20日の間も花粉量がかなり多いので注意が必要です。

### <花粉症を防ぐためには>

マスク・メガネをする

規則正しい生活を送る

外出から帰ってきたら  
「うがい」

衣類の素材は羊毛や毛  
織物は避ける

外出から帰ってきたら  
「洗顔」

洗濯物は屋内に干す

換気時にはレースの  
カーテン等で遮る

掃除をこまめに行う



- ・マスクは顔にフィットし、息がしやすいもの、衛生面からは使い捨てのものがオススメ。不織布でできたマスクは性能が良い。
- ・「うがい」と「洗顔」は付着した花粉を除去するのに効果がある。
- ・換気時にはレースのカーテン等で遮るとともに、開窓を10cm程度にとどめる。
- ・掃除は、掃除機の使用だけでなく、濡れ雑巾やモップによる清掃を行う。
- ・洗濯物は屋内に干すことで花粉の付着を少なくする。
- ・衣類の素材はポリエステルや綿製品で起毛のないものを着用する。
- ・睡眠をよくとること、お酒の飲みすぎに気をつけること、タバコを控えることで規則正しい生活習慣を身につける。



参考:「花粉症環境保健マニュアル 2009 -2009年2月改定版-」

