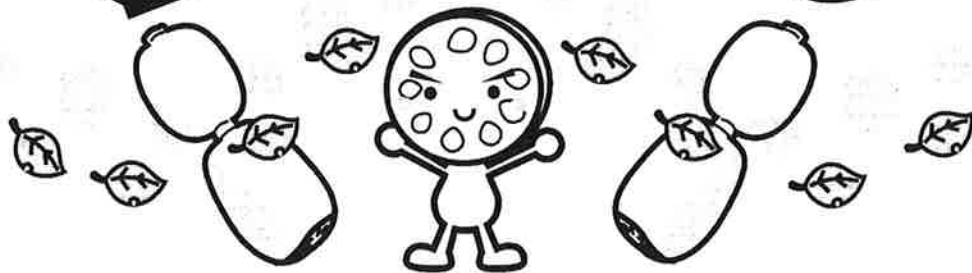


旬の食材でおいしく健康に!

11月の食材

# れんこん



げんき君 ホームページ

健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

# れんこん

穴が開いていて“先が見通せる”ことから、縁起がよい野菜とされ、おせちなどお祝いの料理に使われます。花が終わった秋から翌年春まで収穫できますが、最盛期は晩秋。

ビタミンCが豊富で、でんぷんを含むため、かぜ予防や冬場の体力アップにピッタリ！野菜には珍しく、でんぷんを含んでいるので、体内でエネルギー源となり、体を温める作用も期待できます。食物繊維も豊富なので、便秘のある人にもおすすめです。

これからの季節にピッタリの野菜です。



## れんこん最新キーワード

### … クロロゲン酸 …

れんこんを切ると、切り口が黒ずむのは、アクの成分であるクロロゲン酸によるものです。

ポリフェノール的一种で、ビタミンCやビタミンEと同様の強い抗酸化作用があるため、かぜなどの病気や動脈硬化の予防にも役立ちます。

水に溶けやすい成分なので、水にさらす場合は、短時間にとどめたほうがよいでしょう。

# れんこんパワー①

## ビタミンC

れんこんにはビタミンCが豊富に含まれています。一般に野菜に含まれているビタミンCは、刻んだり、水にさらしたり、加熱したりすると損なわれますが、れんこんのビタミンCはでんぷんの粒に包まれているため、損失が少ないという特徴があります。

### コラーゲンの合成を促す

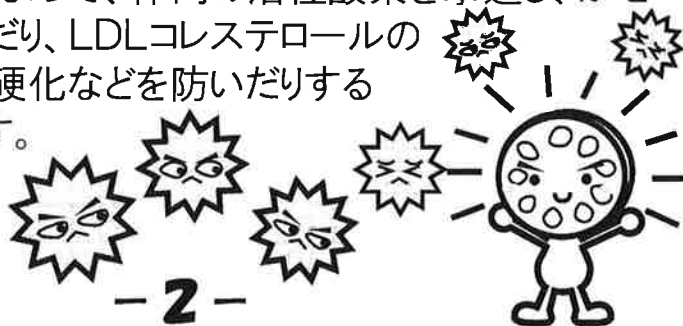
➡ 肌や血管の健康を保つ

ビタミンCはコラーゲンの合成を助け、皮膚のシワやたるみを防ぎ肌を若々しく保ち、骨や血管を丈夫にする働きがあるとされています。

### 強い抗酸化作用

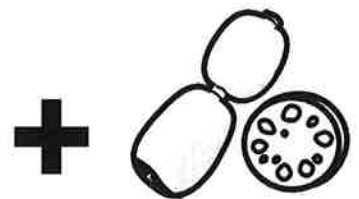
➡ かぜや動脈硬化を防ぐ

強い抗酸化作用によって、体内の活性酸素を撃退し、かぜなどの病気を防いだり、LDLコレステロールの酸化を妨ぎ、動脈硬化などを防いだりする働きも期待できます。



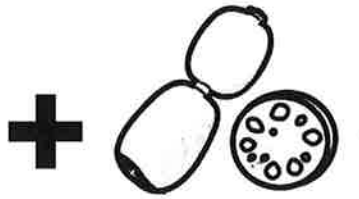
# れんこんパワー ビタミンCを上手に摂取するコツ

## ビタミンEの豊富な食品



血管を健康に保つためには、ビタミンEが豊富なかぼちゃやナッツ類などを合わせて摂ると、抗酸化力が高まるのでより効果が期待できます。

## 大きめにカットした調理方法



れんこんに含まれるビタミンCは、調理による損失は比較的少ないのですが、細かく刻んだり、すりおろしたりすると損失しやすいのです。大きめに切ると効率よく摂取できます。

## ビタミンCの1日摂取目安(推奨)量

○成人…1日100mg

れんこん50gにはビタミンCが24mg含まれています。

# れんこんパワー②

## ムチン

れんこんのぬめり成分はムチンです。  
これは、糖類とたんぱく質が結合したもので、  
水溶性食物繊維の一種です。

**たんぱく質の  
消化・吸収を促す**



**滋養強壮**

ムチンは体内でグルクロン酸という成分に変わり、胃壁を保護したり、たんぱく質の消化・吸収を促す働きが期待できます。胃が疲れているときや体力が落ちているときなどにおすすめです。

**胆汁酸を  
体外に排出する**

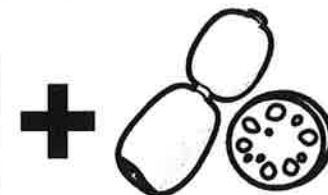


**コレステロール値  
を下げる**

ムチンはコレステロールを原料として作られる胆汁酸を吸着して体外に排出する働きがあるため、コレステロール値を下げる働きが期待できます。  
また、腸内で水分を吸収してゲル状になり、栄養素の吸収を穏やかにして血糖値の急上昇を抑えたり、ナトリウムと結びついて便とともに排出する働きも期待できます。  
糖尿病や高血圧のある人にもおすすめです。

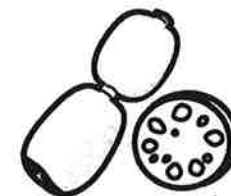
# れんこんパワー ← ムチンを上手に摂取するコツ

**水にさらしたり、下ゆでは  
できるだけ避けた調理方法**



ぬめり成分のムチンを効率よく摂取するためには水にさらしたり、下ゆでしたりするのは、できるだけ避けましょう。

**水分と合わせる**



ムチンは水分を吸収してゲル状に膨らむので、汁物や煮物などの水分と合わせた調理方法が効率よく摂取できます。

れんこんはでんぷんを含むため、野菜の中では比較的エネルギーが高めです。  
食欲が低下している人や、食の細かいお年寄りのエネルギー補給にも適しています。



…肌や血管を健康に保つためのメニュー…

## れんこん、こんにゃく、にらのみそ炒め

### — 材料(2人分) —

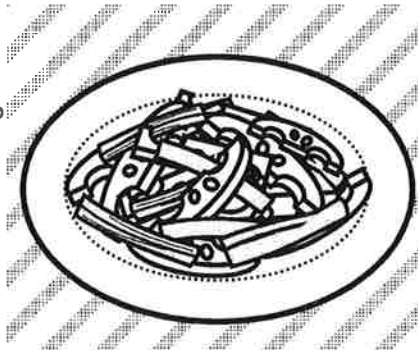
れんこん……………150g  
 こんにゃく……………小1枚(100g)  
 にら……………1/2束(50g)  
 「みそ……………大さじ1(18g)  
 A みりん……………大さじ1(18g)  
 「だし……………大さじ2(30g)  
 サラダ油……………大さじ1/2(6g)

### 1人分の栄養価

●エネルギー…124kcal  
 ●ビタミンC…41mg  
 ●塩分……………1.2g

### <作り方>

- ①れんこんは1cm厚さの輪切りにし、さらに1cm幅の棒状に切り、水でサッと洗います。
- ②こんにゃくはれんこんと同じくらいの大きさに切り、下ゆでします。にらは3cm長さに切ります。
- ③Aの調味料をなめらかになるまでよく混ぜます。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、れんこん、こんにゃくを炒めます。れんこんの色が変わったら③を加えて炒めます。汁気がなくなったら、にらを加えサッと炒めます。



…強い抗酸化作用で  
かせなどの予防に役立つメニュー…

## れんこんとたこのサラダ

### — 材料(2人分) —

れんこん……………100g  
 ゆでだこ……………100g  
 「酢……………大さじ2(30g)  
 A 塩……………小さじ1/6(1g)  
 「こしょう……………少々(0.5g)  
 「オリーブ油……………大さじ1(12g)  
 粒マスタード……………大さじ1(18g)

### 1人分の栄養価

●エネルギー…163kcal  
 ●ビタミンC…24mg  
 ●塩分……………1.2g

### <作り方>

- ①れんこんは皮をむいて薄い輪切りにし、水でサッと洗います。
- ②鍋にたっぷりのお湯を沸かして①を入れ、色が変わる程度にサッとゆでます。お湯をきり、冷水にさらして冷まし、水気をしっかりとぎります。
- ③たこは薄いそぎ切りにします。
- ④ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、粒マスタードを加えてさらに混ぜ、②、③を合えます。

