

レンコン

レンコン 1節でレモン約1個分のビタミンC！

レンコンには、カリウム、鉄、銅、亜鉛、ビタミンや食物繊維などが含まれています。中でもビタミンCの量が豊富で、1節で約1日に必要なビタミンC推奨量（100mg）を摂取することができます。

また野菜では珍しく、糖質の分解を助けるビタミンB1や脂質の代謝を促すビタミンB2を含んでいるところにも注目です。



レンコンの効果

効果①

整腸作用

食物繊維には水溶性と不溶性があります。水溶性食物繊維は、体内の善玉菌の割合を増やして腸内環境を整える効果があり、不溶性食物繊維には腸を刺激して排便を促進してくれる効果があります。レンコンには両方の食物繊維が含まれていて、整腸作用があり便秘予防、肥満予防に役立ちます。

効果②

抗酸化作用

レンコンを切ると切り口が黒くなってきましたか？それはタンニンというポリフェノール的一种によるものです。タンニンには強い抗酸化作用があり紫外線などのダメージによるシミや老化、生活習慣病の原因となる活性酸素の働きを抑制する効果があります。

効果③

免疫力強化

レンコンにはビタミンCが含まれています。ビタミンCは体内に侵入したウイルスや細菌と戦う白血球・リンパ球に多く含まれているため、ビタミンCを摂取することで免疫機能を強化し病気への抵抗力を高めることができます。その他皮膚や細胞のコラーゲンの合成に不可欠であり肌を健康に保つことができます。

効果④

高血圧予防

カリウムは血圧を上げる原因と言われている塩分(Na)を排出し、血圧を下げる作用があるため高血圧予防や浮腫み対策に効果的です。酢水に浸けることでよりシャキシャキした食感を楽しむことができますが、浸ける時間が長すぎると栄養素が多く流出してしまうため、浸ける時間は5分程度にしましょう。

美味しいレンコンの選び方

- ふっくらした太いもの
- 持ったときにずっしりと重みがあるもの
- 表面に艶がありなるべく傷がないもの

こんなレンコンは避けて！

- 部分的に茶色いシミのようなものがあるもの
- 不自然に色が白っぽい物
(薬剤で漂白されている可能性があります)
- カットされているものは、切り口がムラサキ色になっている部分があるもの

レンコンの保存方法



丸ごとのレンコンはキッチンペーパーに包んで冷暗所に保存。冬は冷蔵庫に入れなくても大丈夫ですが、夏場の常温保存は避けましょう

カットしたレンコンは切り口をラップでピッチリと包み、酸化を防ぐためにジップロックに入れ野菜室で保存しましょう



レンコンとツナのうまだれサラダ

【材料】 (2人分)

レンコン	250g
ツナ缶	1缶 (70g)
青ネギ	お好みの量
☆ごま油	大さじ1.5
☆しょうゆ	小さじ2
☆お酢	小さじ2
☆砂糖	小さじ1
☆和風だしの素	小さじ1
黒胡椒	お好みの量



もう1品ほしい
お弁当にもおすすめ!



【作り方】

- ①レンコンを5mm幅の輪切り (大きいものは半月切り) にする。
- ②耐熱ボールにレンコンと☆の調味料を入れよく混ぜ合わせる。
ふんわりとラップをして電子レンジ600wで約5分加熱する。
- ③電子レンジから取り出して全体をよく混ぜ合わせる。
タレがまんべんなくいきわたったら、そのまま10分ほど置いて粗熱をとる。
- ④ツナ缶 (油ごと) と黒胡椒・青ネギを入れよく混ぜ合わせたら完成です!

ビタミンCは水溶性で水に溶けやすく熱や光に弱い性質がありますが、レンコンのビタミンCはでんぷん質に守られているため、加熱しても壊れにくいです!

オススメ健康食品



創業明治九年
株式会社

かぜ いちやくすり
うどんや風一夜薬本舗



税込み420円

辛さ びっくり
旨さ やみつきの
しょうが飴

しょうがたっぷり
本葛入りのとろみ
黒糖のうまみが隠し味
しょうが湯



税込み734円

ご案内

配食サービスを活用した食堂です。
食べにくい・飲み込みにくい・糖尿病
や高血圧の食事など相談できます。

1月・2月の開催日

【富田林】ご予約受付中

1/11 (水)・2/8 (水)
富田林市向陽台2-2-12
フェリスカフェ

【河内長野】ご予約受付中

1/20 (金)・2/17 (金)
河内長野市立交流センター
キックス
1/22 (日)

河内長野市西之山町7-2
キタバ河内長野店2F

※ご予約は店舗のスタッフにお声掛けください



手エック

Instagramにて
栄養についても
毎週更新中!



KITABAEIYO