

だいこん

冬の食卓の定番野菜

通年スーパーなどで見かける大根ですが、旬は12月～2月であり、冬の寒い時期に収穫される野菜で寒さにも強く、保存性にも優れています。

そんな冬に、旬を迎える大根の名前の由来は、文字通り「大きな根」の字が当てられたといわれています。昔は「おおね」ともいわれていたそうです。



だいこんの栄養効果

血圧改善効果

大根に含まれている**カリウム**が体内の余分な塩分（ナトリウム）を排出する働きをしています。

免疫力強化

大根には**ビタミンC**が豊富に含まれています。この栄養素は病原体から体を守る免疫力を高める効果があります。

イソチオシアネート

大根の辛味成分を「**イソチオシアネート**」といいます。大根をすりおろしたり、切ることで生成されます。

根の先端に近づくほどイソチオシアネートの量は多く、成長するにしたがって減少します。

栄養素を逃さない調理法

カリウムは水溶性、ビタミンCと消化酵素は熱に弱い性質があります。そのため、茹でるよりも**蒸し料理や生のまま食べると効果的に摂取**できます。

特に根の上部にあたる部分は辛味が少ないためサラダに適しています。



辛味が好きな方🔥

イソチオシアネートは揮発性なので食べる直前に繊維を断ち切るようにおろすと辛味が強く出ます。辛味がお好きな方におすすめの食べ方です。

大根の葉による 栄養効果

ビタミンAやビタミンK、ビタミンC、ビタミンB2など他にも多くの栄養素が含まれています。そのため、**栄養価がとても高い**です。

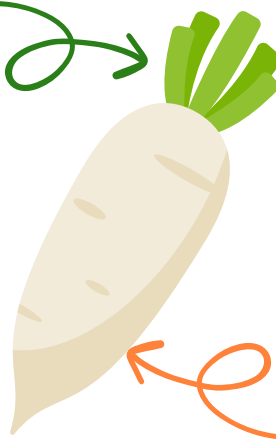
ビタミンA → 目の健康維持
ビタミンK → 血液凝固や骨形成に関わる
ビタミンB2 → 皮膚粘膜の機能を維持する

ビタミンA、ビタミンKは脂溶性のため**油で調理すると体内での吸収率が向上し効果的に摂取**することができます。また、大根の葉は殺菌力を持っているため食中毒予防にも効果的です。

大根の皮による 消化補助作用

大根に含まれる**でんぷん分解酵素（アミラーゼ）**は、糖質の消化・吸収促進効果があります。

この酵素は特に**大根の皮**に多く含まれています。そのため、大根おろしをおろす時に皮付きのままおろすなど調理の工夫をしてみてください。



～切り餅でからみ餅～



材料(2人前)

切り餅	4個
お湯	適量
大根	150g
しょうゆ	大さじ1
小ねぎ	適量

【作り方】

1. 大根は皮を剥き、すりおろします。
2. お湯を沸かした鍋に、切り餅を入れ弱火で3分程切り餅が柔らかくなるまでゆでたら火から下ろします。
3. 器に2を入れ1、しょうゆをかけ、小ねぎを散らして完成です。

料理のポイント

しょうゆの量は、お好みで調整してください。青のりや七味唐辛子などをかけても美味しいですよ！



オススメ健康食品

UHA味覚糖 グミサプリ

グミタイプなので
水なしで
いつでもどこでも
栄養チャージ

美味しく、楽しく
健康習慣をしたいあなたに。

美味しく摂って、楽しく続ける。

おいしいを
サプリにも。

ぎゅっと
2粒で1日分！
美味しいから
毎日続けられる



オナカマ食堂のご案内

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**
1/8(水)・2/12(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**
~~1/17(金)~~・2/21(金)
河内長野市立交流センターキックス
1/19(日) **残りわずか**
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まで



チェック
Instagramにて
栄養についても
毎週更新中！



KITABAEIYO