



蓮根(れんこん)



土庫病院管理栄養士 山本 智子

レンコンには健康に多い成分が多く含まれています

■ビタミンC、タンニン

ビタミンCには抗酸化作用や、免疫カアップ、コラーゲンの生成を助ける働きがあります。

また、タンニンなどのポリフェノールにも強い抗酸化作用があり、ビタミンCと同じく、活性酸素を取り除いてくれます。これらの成分の働きにより、肌のハリ維持や、シミ・ソバカスを防ぎ、美肌効果が期待できます。他にもタンニンには、血管を収縮させる作用があり、止血作用や、炎症の抑制に効果があります。のどの痛みや鼻水を軽減し、花粉症などのアレルギー反応を抑える働きもあります。

■水分調整のカリウム

レンコンには、可食部 100g あたり 440mg のカリウムが含まれています。野菜類のなかでは、含有量が多いほうです。カリウムはナトリウムと協力し、細胞内外液の浸透圧を調整します。

過剰なナトリウムを排出し、高血圧の予防や改善効果が期待できます。また、余分な水分を体外へ排出し、むくみの解消にも効果があります。

■豊富な食物繊維で腸内環境を整える

レンコンには、可食部 100g あたり 2.0g の食物繊維が含まれています。

レンコンは、不溶性・水溶性食物繊維の両方を含むため、便秘予防に効果的であると考えられます。不溶性食物繊維は、腸を刺激して排便を促進し、水溶性食物繊維は、体内の善玉菌である乳酸菌やビフィズス菌の割合を増やし、腸内環境を整えてくれます。

■ぬめり成分のムチン

ムチンの正体は糖タンパク質で、納豆やオクラ、なめこや里芋などにも含まれています。

ムチンはわたしたちの体内にも存在しており、眼の表面や、呼吸器、消化器の粘膜を優れた保水力で保護しています。のどや鼻、口などの粘膜を強化する働きがあります。

また、たんぱく質の分解・吸収を促進する働きもあり、滋養強壮に効果的です。

れんこんとひじきのサラダ

材料 (4人分)

- れんこん・・・1節
 - にんじん・・・1/2本
 - 乾燥ひじき・・・10g
 - ゆで枝豆・・・約20粒
 - コーン缶・・・1/2缶
- 調味料
 - マヨネーズ・・・大さじ4
 - 酢・・・小さじ1
 - すりごま・・・大さじ1½
 - しょうゆ・・・大さじ2
 - 砂糖・・・大さじ2

作り方

- ①れんこんは皮をピーラーで剥き、2~3mmの厚さにスライスする。酢水に5~10分さらしてあくを抜く。
- ②ひじきは水に戻す。人参は千切り、枝豆はさやから出す。調味料を合わせておく。
- ③ひじきは水に戻す。人参は千切り、枝豆はさやから出す。調味料を合わせておく。
- ④鍋にれんこん、ひじき、にんじん、枝豆を入れ、水をひたひたに入れ、火にかける。沸騰後5分ほど煮る。
- ⑤水気をきり、調味料、水気をきったコーンを加えて和える。



大前 賀永子さん S23年生まれ

介護予防体操の啓発普及ボランティアをしています。転倒↓骨折↓入院↓介護に至らないように、筋力をつけ元気な毎日を過ごす為には、意識的に運動することが大切です。「肩こりがなくなった」「スクワットをするようになった」の声を聞きすると、とても嬉しくて生きがいを感じます。

これからはますますと張り切っている年女6回目の私です。



長谷川 悠生(ゆい)さん

去年よりも勉強をがんばる



庭野 義栄さん T13年生まれ

60年前にユニチカのボイラー係をしていた関係で引越越してきた。ある時、仕事中に体調が悪くなり、土庫病院に駆け込みました。今も元気にいられるのは土庫病院のおかげと助かっています。



長谷川 梨生(なな)さん H20年生まれ

去年よりもピアノをがんばる



年生まれの会員さんに今年の「抱負」を語っていただきました。

