



～大根の栄養～



- ・**カルシウム**・・・骨の形成を助け、骨粗しょう症を予防する。
- ・**マグネシウム**・・・多くの体内酵素の正常な働きとエネルギー産生を助けるとともに、血液循環を正常に保つ。
- ・**ビタミンC**・・・免疫力を高めてがんや風邪を予防する。肌を健康に保ち、しみやそばかすを予防する。
- ・**食物繊維**・・・便秘を予防・改善してくれる。コレステロールの排出を助ける。
- ・**消化酵素**(ジアスターゼ・カタラーゼ等)
・・・胃腸の働きを整え、焼き魚の焦げに含まれる発がん物質を解毒してくれる働きがある。

食品成分表 (大根 100gあたり)

エネルギー	・・・18kcal
水分	・・・94.6g
炭水化物	・・・4.1g
たんぱく質	・・・0.5g
カリウム	・・・230mg
カルシウム	・・・24mg
マグネシウム	・・・10mg
リン	・・・18mg
ビタミンC	・・・12mg
食物繊維総量	・・・1.4g

◎美味しい大根の選び方◎

- ・葉の色が緑鮮やかでみずみずしい。
- ・葉が切られている場合は、切り口が茶色く変色していないもの。
- ・ひげ根のあとが小さく、ずっしり重いもの。首が黒ずんだり、ヒビが入っていないもの。(「す」が入っている恐れがあるため)

◎調理のポイント◎

・部位によって使い分ける

- 例
- ・上部(甘味が強い) ……サラダや大根おろし
 - ・中央部 ……煮物
 - ・下部(辛味が強い) ……薬味等

・保存時は新聞紙に包み冷暗所に立てて保存する。

・切られたものはラップで包み、表面を乾燥させないようにして冷蔵庫で保存する。

◎大根を使った簡単レシピ◎

～大根とりんごのサラダ～

○材料○

- ・大根1/3本
- ・きゅうり1本
- ・りんご1個
- ・ドレッシング
 - 酢 大さじ 1.5
 - A オリーブ油 大さじ 3
 - 塩・こしょう 少々

○作り方○

- ①大根、きゅうり、りんごをよく洗う。
- ②大根は 2mm程度のいちょう切りにし、塩で軽くもんでから、水気を切っておく。
- ③きゅうりとりんごは、皮をつけたまま大根と同じ大きさのいちょう切りにする。
- ④ボウルに A の材料を入れドレッシングを作り、②と③を加えてよく合える。

※ドレッシングは市販のお好みものに変えてアレンジしてみてください♪

