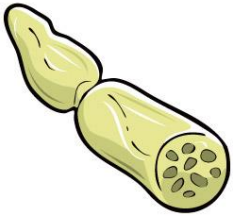


献立ひとくちメモ

1月13日(水)



れんこんのお話です。

れんこんは東南アジアが原産で、ハスの地下茎のこと。日本では7世紀以前から食用にされていました。縁起物としても有名な食べ物で、お節料理には欠かせません。

れんこんは、みかんに負けないくらいビタミンCが多く含まれており、皮ふや肌の健康を保ち、風邪を予防する効果があります。また、れんこんを切ったときに糸を引くのは、「ムチン」と呼ばれる成分のためです。「ムチン」は、オクラや里芋にも含まれていて、胃の粘膜を正常に保ち、胃や腸の消化・吸収を活性化させたり、疲れた体をいやす効果があります。特にすりおろしたものは効果が高いとされています。