

緑の園ワンポイント栄養

No.309 令和4年11月

大根どきの医者いらず？！

寒暖差が激しく、体調を崩しやすい季節となりました。みなさんお変わりありませんか？

コロナウイルスの流行も治まるところを知らず、加えてこれからの季節、インフルエンザやノロウイルスなど、体調には十分気をつけなければなりません。旬の食材は栄養も豊富に含まれており、何より美味しさ抜群です。そんな旬のものを食べて栄養を摂り、体調を整えておきたいものです。そこで今回は、これから旬を迎える「大根」についてお話します。

今回のタイトルにもある「大根どきの医者いらず」とは、大根の収穫ときにはみんな健康になり、医者がいらなくなるという意味のことわざです。大根はお腹の調子を整え、消化を良くする働きがあり、昔から体に良いものとされてきました。大根には、消化酵素が含まれており、食べ物の消化を促進し胃もたれや胸やけを防ぐ効果があるとされています。ビタミンCも豊富で、免疫機能の低下を抑える働きをします。

また、大根の葉にも栄養素が含まれており、緑黄色野菜に分類されています。葉の部分には、根に含まれていない栄養素のビタミンAや、根の5倍もビタミンCが含まれています。その他にも、意外ですがカルシウムも豊富に含まれています。野菜の中でもトップクラスと言われており、根と比較しても10倍以上多くカルシウムが含まれています。

旬の大根を取り入れ、「医者いらず」な体調に整えたいですね。

白杵市大字大泊220番地

☎ 63-2762

高齢者総合福祉施設 緑の園

緑の園デイサービスセンター ほのぼの

白杵市大字諏訪289番地の1

☎ 63-2551

諏訪緑の園