

蓮根(れんこん)の特ちょう

旬(しゅん)は秋から冬

れんこんはどろの中からほり出してしゅうかく。
寒い冬にはたいへんな仕事だな～

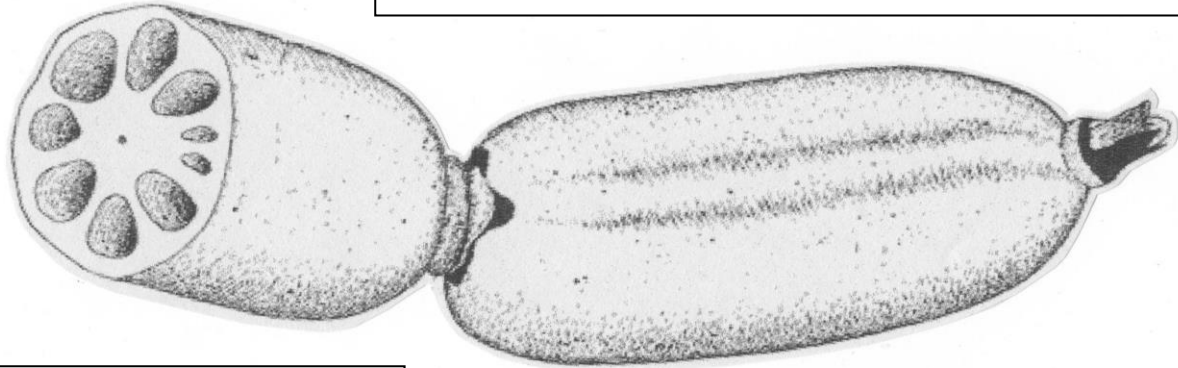


○ビタミンCが多い

ふつうビタミンCは熱ねつに弱いですが、
でんぷんかが多いので、加熱かねつをしても
多くのビタミンCがのこります。
ビタミンCは、つかれをとったり、
かぜをひきにくくしてくれます。

とうしつ ○糖質(でんぷん)が多い

エネルギーとなって働はたらくので、体からだをあたためてくれます。



れんこんの“あな”はいくつ？
真ん中に1つ、まわりに9～10
個があいています。
空気を送るための通り道だよ。

○ビタミンB₁₂をふくむ

貧血ひんけつの予防よぼうや肝臓かんぞうの働はたらきを
助けてくれます。

○食物せんいが多い

腸ちようの働はたらきを助けたり、からだに必要ひつようでない
ものを、外はたらに出す働はたらきがあります。

その他、カリウムや鉄など体によい
成分せいぶんがたくさんふくまれています。

いろいろ料理りょうりをして、食べてみてね！

りょうり おせち料理にどうして入っているの？

れんこんの穴あなは「先が見通せる」など
縁起えんぎがいいとして、お祝いいわいの時には、
かかせない食べ物になっています。

○タンニンをふくむ

切り口を黒くする成分せいぶんですが、胃腸いちょうにはやさしいです。

大地の会

(大阪市在住地域活動栄養士の会)