

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～

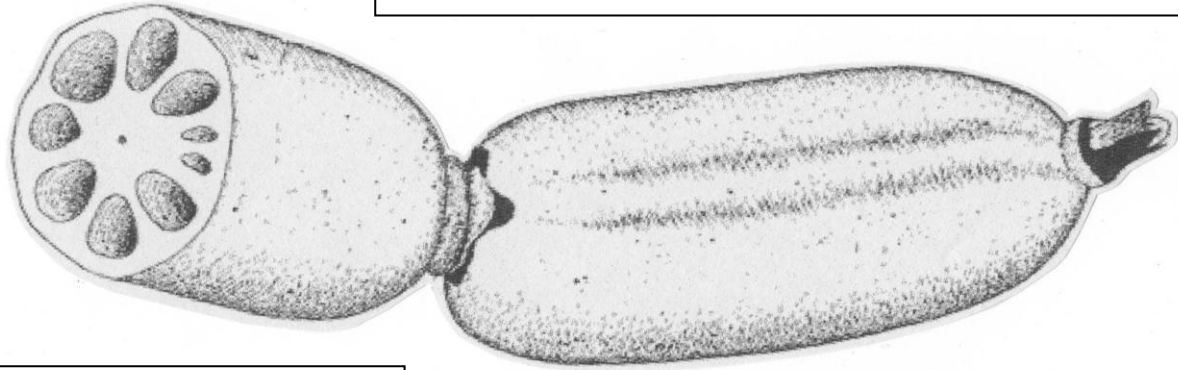


○ビタミンCが多い

ふつうビタミンCは熱に弱いですが、
でんぷんが多いので、加熱をしても
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。

○糖質(でんぷん)が多い

エネルギーとなって働くので、体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

貧血の予防や肝臓の働きを
助けてくれます。

○食物せんいが多い

腸の働きを助けたり、体に必要でないもの
を、外に出す働きがあります。

その他、カリウムや鉄など体によい
成分がたくさんふくまれています。

いろいろ料理をして、食べてみてね！

おせち料理にどうして入っているの？

れんこんの穴は「先が見通せる」など
縁起がいいとして、お祝いの時には、
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ですが、胃腸にはやさしいです。

大地の会

(大阪市在住地域活動栄養士の会)