

大根の栄養

大根は年間を通して出回る野菜ですが、旬は秋から冬です。おろす・煮る・焼く・和える等どのような調理でもおいしくいただける数少ない野菜です。特長をいくつか紹介します。

【消化を助ける】

大根には、炭水化物・たんぱく質・脂質の消化を助ける酵素が含まれています。この酵素は熱を加えると作用が失われるため効果的に食べるには生で食べる大根おろしが一番です。揚げ物や焼き魚、麺類などに添えられていることが多く、和食では昔から理にかなった使い方がされてきました。

【風邪をひいたら大根？】

大根に含まれるイソチオシアネートという辛味成分には、炎症が起きている部分を殺菌・消毒し、炎症をしずめる効果があります。風邪をひくと大根をはちみつに漬けた大根はちみつを食べる（飲む）のも、大根の辛味成分の殺菌作用によるものです。薬膳でも、大根は咳やたん、消化不良に効くとされ、喉のかぜには「大根湯」という大根と生姜を使った飲み物がよいとされています。

