



栄養だより



平成 30 年 12 月 No. 270

由良病院 栄養科

夜空が美しい季節となりました。皆様ご容態はいかがでしょう。

今回のテーマは「大根」です。



大根の歴史

大根の歴史は古く、紀元前 2700~2200 年頃のエジプトではピラミッドを建築する際の食物として二十日大根が支給されていたといわれています。中国でも紀元前 500 年頃には栽培がおこなわれていました。日本へは中国、朝鮮半島を経て伝播しました。日本最古の書物である「古事記」に記載されており、仁徳天皇の条に「淤富泥（おほね）」として大根が登場する歌があることから、奈良時代には伝わっていたと考えられています。



胃腸の機能を高める効果

大根に含まれている**アミラーゼ**がでんぷんを分解して消化を助け、胃酸をコントロールすることで胃もたれや胸やけが予防されます。また、辛み成分である**イソチオシアネート**も胃液の分泌を促し、胃の健康を保ちます。



免疫力を高める効果

大根に含まれている**ビタミンC**は体内に入ってきた細菌やウイルスなどを攻撃する白血球の働きを助けるとともに、自らも細菌やウイルスと闘い体内への侵入を防ぎます。また、大根の葉には**ビタミンA**が含まれており、皮膚や粘膜を丈夫にする働きをします。ウイルスから体を守ってくれる大切な役割を果たしている皮膚や粘膜が丈夫になると、体の免疫力が高まります。

その他の旬の野菜・果物

