

れんこんについて



れんこんは通年で販売されていますが、特に秋から冬にかけて旬を迎えます。産地もさまざまで、有名どころとしては、茨城県、佐賀県、徳島県などがあげられ、三大産地として知られています。日本では穴が開いていて、先が見通せることから、縁起物としておせち料理などにも使用されています。切り方によって食感が変わり、薄切りでシャキシャキ食感、厚切でゆでたり煮物などにとすると、ほくほくとした食管になり、すりおろせばもちっとした食管が楽しめます。

今回はれんこんについての栄養と効能についてお伝えしたいと思います。

～美肌効果が期待される「ビタミンC」が多い～

「**ビタミンC**」はコラーゲンの合成に関わり、美肌を保つために欠かせない栄養素です。その量はみかんの1.5倍にもなります。レンコンに含まれるでんぷん質がビタミンCを守るため、加熱しても比較的残存率は高いと言われています。皮膚のしみ、しわを防ぎ、傷の炎症の治りをよくする効果もあります。また、活性酸素を消去する抗酸化作用があり、動脈硬化の予防にも効果が期待できます。

～むくみの解消に「カリウム」～

れんこんには、「**カリウム**」という体の水分バランスを保ち、ナトリウムを排出して正常な血圧を保つ作用があり、高血圧の予防に効果が期待できます。また余分な塩分を排出することから、むくみの解消にも効果があります。

～腸内環境を整える「食物繊維」～

食物繊維は食べ物に含まれる栄養素のうち、消化されずに大腸まで届く成分を指します。食物繊維の中には腸の中で水分を吸収して便のかさを増やし、大腸を刺激することで排便をスムーズにする「**不溶性の食物繊維**」と、便をやわらかくして出しやすくする「**水溶性の食物繊維**」の両方が含まれます。また食物繊維には、血糖値の急上昇を防ぎ、血液中のコレステロールを低下させる作用もあり、生活習慣病の予防に役立つといわれています。

～強い抗酸化作用で老化防止にもつながる「タンニン」～

レンコンを切ると切り口の色が変色します(=これを**褐変**といいます)。この変化は「**タンニン**」と言われる**ポリフェノール**の作用で、強い抗酸化作用があります。活性酸素の働きを抑制する効果があり、老化防止に効果的です。また、動脈硬化や心臓病などの予防に期待ができます。

～貧血の予防に役立つ「鉄分」～

レンコンには植物に含まれる**非ヘム鉄**といわれる**鉄分**が含まれ、吸収率は動物性のものに比べて低くなりますが、**貧血の予防に役立ちます**。ビタミン C には鉄分の吸収を助ける働きがあり、同時に摂取することで吸収率が上がります。

～れんこんの健康効果を活かす食べ方～

・煮汁も一緒に食べられる料理にする

茹でる、煮るなどの調理より、スープや味噌汁などの料理なら、流れ出た栄養素も一緒に摂取することができ、効率的に栄養素を摂取できます。



・水にさらす時間は短めにする

レンコンに含まれるビタミンCやカリウム、タンニンは水溶性のため、下処理で水にさらしすぎると栄養素が流れ出してしまいます。5分程度にするのがよいでしょう。

・良質なたんぱく質と一緒に摂取する

肉や魚などのたんぱく質と一緒に摂取することで、レンコンに含まれるビタミン C がたんぱく質からコラーゲンを生成するのを助けます。



レシピ

〈れんこんすりながし味噌汁〉

分量 (1人分)

れんこん 40g

生姜 3g

だし汁 150cc

味噌 小さじ1

青のり 少々

作り方

①レンコンは皮をむいてすりおろす

②生姜もすりおろす

③だし汁に①と②を入れて火にかける

④レンコンに火が通ったら味噌をいれひと煮立ちさせ、器に盛り青のりをふる

