



まだまだ寒い日が続きます。体調管理に気を付けましょう！



マスクをしよう



手を洗おう

旬 れんこん



冷凍保存がおすすめ！
皮をむいて適当な大きさにカット。酢水につけ、水気をふき取って冷凍します。また調理してから冷凍も可能です。

ビタミンC

美肌効果、抗酸化作用、免疫力アップなどの働きがあります。ビタミンCは、水に溶けやすく、熱や光に弱いですが、れんこんのビタミンCはでんぷん質で守られているため、加熱しても壊れにくい性質があります。

食物繊維

糖やコレステロールの吸収を抑える働きがあります。れんこんは水に溶けない不溶性食物繊維と水に溶ける水溶性食物繊維の両方ともバランスよく含まれており、便秘解消にも効果的です。

タンニン

ポリフェノールの一種で、抗酸化作用があります。老化や生活習慣病の原因のひとつと考えられる活性酸素。タンニンは、この活性酸素が増え過ぎないように抑制してくれます。また消炎や収れん作用があり、胃腸の粘膜を保護し炎症をおさえます。

レクチン

たんぱく質の一種で、マクロファージという免疫細胞が細菌を見つけやすくする働きがあるため、免疫力のアップにつながります。

やってみよう！

はさみれんこんハンバーグ



<材料 (2人前)>

れんこん：100g
薄力粉 (れんこん用)：小さじ2
牛豚合いびき肉：150g
玉ねぎ：50g
溶き卵：1/2個分
パン粉：大さじ1
塩こしょう：ふたつまみ
小ねぎ (小口切り)：適量



<作り方>

- 1.れんこんは皮をむいて薄く輪切りにする。
- 2.玉ねぎはみじん切りにする。
- 3.ボウルに玉ねぎ、合いびき肉、溶き卵、パン粉、塩こしょうを入れてよくこねたら、6等分にして丸める。
- 4.れんこんに薄力粉をまぶし、3をはさむ。
- 5.熱したフライパンにサラダ油をひき、中火で焼く。焼き色がついたら、裏返して蓋をし、弱火で8分程焼く。
- 6.①の調味料を加えてひと煮立ちさせ、よく絡める。
- 7.お皿に盛り付け、小ねぎをちらして完成♪

- ① 醤油：大さじ1 料理酒：大さじ1
みりん：大さじ1

注目! 高カカオチョコレートの効果

高カカオ
チョコレートとは?
原料となるカカオが70%
以上含まれているもの



①抗酸化作用

カカオポリフェノールが豊富に含まれているため、コレステロール値を下げる、動脈硬化の予防作用、がんの発生を抑制するなどの効果が期待できます。

②集中力を高めたり、気持ちを落ち着かせる

テオブロミンという成分が神経を鎮静させる効果があります。

③便秘改善、腸内環境を整える

リグニンという食物繊維が含まれており、便のかさ増し効果や腸のぜん動運動をサポートします。

効果的な食べ方

★1日に食べる量は、25~50gにする。

※カロリーや脂質が多いため食べすぎに注意しましょう!

★ポリフェノールの抗酸化作用は数時間続くため、数回に分けて食べる。

