



医・食・同・源



スポーツも読書もいいけれど、食欲の秋も捨てがたい！今月はそんな秋の味覚を陰で支える、脇役に注目してみます。

< 消化酵素たっぷり！ 大根の秘密 >

大根にはデンプンの消化を助ける「アミラーゼ」をはじめ、消化酵素が豊富に含まれています。消化が良くなれば胃もたれもしにくくなりますから、美味しく健康に秋の味覚を堪能できますネ！
消化酵素は熱に弱いので、生で食べる大根おろしは上手な摂取方法と言えます。
また大根はビタミンCも豊富に含んでいます。大根のビタミンCは酸化しやすく、大根おろしにすると20分後には20%まで減るといわれています。ビタミンCの多い皮の部分を出来るだけ使って、食べる直前におろすと良いでしょう。



< ただのつけあわせではないんです！ キャベツの秘密 >

キャベツなど、アブラナ科の植物に含まれている独特の栄養素が「ビタミンU」です。Uは「Ulcer（潰瘍）」の頭文字をとったもので、胃の粘膜を強め潰瘍を修復する効果があります。他にも肝機能を助ける効果もあることが判っているので、まさに揚げ物の付け合せにはうってつけです。ビタミンCも豊富なキャベツ。両者とも水に溶けやすく特にビタミンCは熱に弱いので、調理するなら加熱時間は短めにして汁ごと食べるのが良いでしょう。



ただし！「ワルファリンカリウム（ワーファリンなど）」を服用している方は要注意！

キャベツにはビタミンKも非常に多く含まれており、一度に摂りすぎると薬の効果を妨げる恐れがあります。

最後に・・・消化酵素は唾液にも多く含まれています。ゆっくりとよく噛んで食べれば、消化も進み胃の負担も減らせます。健康で食事を美味しく食べられる一番の秘訣は、日々の習慣にあるのかもしれないね。



親切・便利・安心 お役に立ちます /ムラ薬局

