

# 中日新聞

発行所 中日新聞社  
名古屋市中区三の丸一丁目6番1号  
〒460-8511 電話 052(201)8811

2018年(平成30年)  
1月7日(日)

## 味

## な提言



読者の皆さん、明け

ましておめでとつござ

います。本年もよろし

くお願いいたします。

皆さんはどんな年末年

始をお過ごしになられ

ましたか。

本日は七草がゆの日

です。昔から七草は、

早春にいち早く芽吹く

ことから邪気を払うと

いわれ、無病息災を祈

って七草がゆを食べた

のです。実はこれ、と

きるようです。

さて、今回の本題

は、白系のフィットケミ

カルです。皆さんは餅

つきをしましたか。つ

きたてのお餅を大根お

ろしとしょうゆを少し

つけて食べる。子ども



愛知学泉大家政学部准教授・管理栄養士

### 岡本 康子さん

の頃、大人の味と思っ  
ていました。実は大根  
に含まれる消化酵素  
(アミラーゼ)により  
消化を促し、胃もたれ  
を予防していたのです  
ね。そんな白い野菜に

# 消化促進や抗酸化作用

#### 本日の一品



#### ふろふき大根の鶏そぼろみそかけ

〈材料 1人分〉  
大根150g、だし汁2カップ、昆布1枚、大根の葉10g、ミニトマト1/2個5g  
鶏そぼろ：鶏むねひき肉40g、ショウガ(みじん切り)2g、油1g  
市販の田楽みそ20g、みりん少々、大根の下にひく田楽みそ10g

〈作り方〉  
大根はだし汁に昆布とともに入れ軟らかくなるまで煮る。大根の葉は2g程度に切り、大根を煮ただし汁でさっと煮る。フライパンに油をひき、鶏むねひき肉、ショウガみじん切りをいれ、ポロポロになるまで炒め、田楽みそ、みりんを加える。皿に田楽みそをひき、だしで煮た大根をのせ、そぼろみそ、さっと煮た大根の葉、へたをとり半分にしたミニトマトをのせる

〈栄養量 1人分〉  
198kcal、タンパク質10.2g、脂質5.8g、塩分1.8g、ビタミンA36μg、ビタミンC24μg、ビタミンK40μg、葉酸67μg、カルシウム58μg

含まれる白系のフィットケミカルに、イソチオシアネートと硫化アリルがあります。

イソチオシアネートは、ピリツとする辛み成分のことで、消化液の分泌を良くする効果が、ピロリ菌や大腸菌などに対して殺菌効果があると考えられます。疲労回復の効果も期待できるようです。また栄養があり、土の中に

硫化アリルは、タマネギ、ニラ、ニンネギを切る時に涙が出る原因となる成分です。硫化アリルは、大根の葉を使ってみると、二つの効果が期待できる野菜です。ぜひお試しください。

あるようです。ネギ、ため光合成が進まず、白系のフィットケミカル、二つの効果が期待できる野菜です。ぜひお試しください。

本日の一品は大根と大根の葉を使ってみると、二つの効果が期待できる野菜です。ぜひお試しください。