



栄養満点！
美味しさUP！

旬の食材



健康知識



中国から薬草として伝来したごぼうは、秋から冬が旬の季節です。食物繊維が豊富で、イヌリンとリグニンという2種類の食物繊維が含まれています。

これらの成分は便秘解消に有効で、糖尿病や動脈硬化といった生活習慣病予防にも欠かせません。また、利尿作用や悪玉コレステロール値の低下が期待でき、血糖値の急上昇を抑えたり、老廃物の排出を促す働きもあります。

さらに、ポリフェノールやペルオキシターゼという成分が含まれており、消臭効果があると言われています。

選び方のツボ

- 太さが均等でひげ根は少なく、すらりと伸びているもの。
- ピンと張りがあり、ぐにやぐにやと曲がらないもの。



豆知識&ごぼれ話

ごぼうを食用として利用しているのは、韓国や台湾、日本など、ごく一部のアジアの国だけのようです。その他の国では土のような独特の香りあまり好まれず、食用ではなく「パードック」と呼ばれるハーブや、漢方薬として用いられていることが多いようです。

食べ方のポイント

- リグニンは切り口に含まれるため、切り口の表面積が大きい「ささがき」がおすすめです。
- 水にさらす時間を短くすると、ポリフェノールやうまみ成分を失いにくくなります。

食べて元気！

歯とお口の

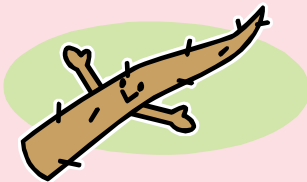
健康応援レシピ



食物繊維を摂って噛む回数を増やしましょう！

材料 (2人分)

- ごぼう 1本
- 炒りごま 大さじ1
- ① 練りごま・砂糖 各小さじ1
- 濃口しょうゆ 小さじ2



作り方

- 1 ごぼうは皮をこそげて8cmくらいの長さに切り、水にさらす。
- 2 鍋に水気を切った1を入れて、ひたひたの水でやわらかくなるまで茹でたら取り出し、すりこぎなどでたいて割る。
- 3 すり鉢で炒りごまを軽くすったところに①を加えて混ぜ、2を入れて和えたら皿に盛る。

ごぼうのごま和え

栄養価 (1人分)

- エネルギー 83kcal
- 塩分 0.9g

OnePoint

ごぼうをはじめとする食物繊維が豊富な食べ物は、よく噛まないといくら飲み込めません。よく噛むことは、あごの発育を促したり、食べ過ぎを抑える効果が期待できます。今回のレシピのようにごぼうを長いまま調理するとより噛みごたえが出て、自然と噛む回数を増やすことができます。

