



食べることは生きること

第8回

寒い冬に備えて旬の根菜を！

朝夕は冷え込み、日中の日差しも少し弱まって、確実に冬に近づいて

いるなあと感じる頃となりました。秋から冬にかけて、根菜がおいしい季節です。大地のエネルギーをふんだんに取り入れて育った根菜は、からだを温める食べものが多く、寒い季節に必要な効果もあります。

ダイコン、ニンジン、レンコン、ごんぼう（ゴボウ）、自然薯（じねんじよ）、なんきん（カボチャ）、キンカン、ギンナン…。どれも「ん」のつく食べ物で、多くは、土の中で育つ野菜、つまり根菜。冬至の日に、「ん」のつく食べものを食べると運

が「ん」という風習がありますが、「ん」のつく食べものを食べると根（こん＝気力）が「ん」という言い伝えもあります。次に、「ニンジン」。緑黄色野菜の

「ん」のつく食べものを食べると運が「ん」という風習がありますが、「ん」のつく食べものを食べると根（こん＝気力）が「ん」という言い伝えもあります。

次に、「ニンジン」。緑黄色野菜の王様と言われ、カロテンが豊富で、皮膚や粘膜、目の健康を維持する働きがあるとされます。生活習慣病や老化対策に役立つとされる抗酸化作用があり、全身を健康に保つと言われて

た。たとえば、「ダイコン」。ビタミンCやジアスターゼなどの消化酵素が豊富です。魚がたくさんとれる日本では、刺身につま、焼き魚におろし、ぶり大根など、魚とダイコンの組み合わせがよく見られます。ダイコンを添えるのは、魚の臭みを消し、消化をサポートしてくれるためです。

根菜は生で食べるよりも煮物や鍋物など火を通して食べた方がおしくなる野菜です。寒い季節にはぴったりの食材とも言えます。野菜をたくさん食べるのに頭を悩ませているとよく耳にしますが、鍋物にする、根菜もたっぷり取れます。これからは寒くなる冬本番に備えて、からだの中からも温めましょう。

これからの時期は、生で食べるよりも、ふろふき大根やおでん、切干大根の煮物のように加熱して食べる、からだを温めます。秋から冬

は火を通してから食べるのがおすすめです。次に、「レンコン」。切ったときに糸を引くのは、ムチンというねばねば成分で、胃や腸の粘膜を保護すると言われています。食物繊維、ビタミンCも豊富。切り方と加熱方法で食感もいろいろです。シャキシャキした食感に仕上げたいときは輪切りに、煮物などホクホクとさせたいときは乱切りに、すりおろして団子にして、吸物や揚げ物にすると、またひと味違っおいしいさに出合えます。



八木田紀子さんプロフィール／自身のアトピーがきっかけで、漢方、中医学、マクロビオティック、望診法などの知識を習得。薬剤師、健康と食のコーディネーター、望診法指導士の肩書きを持つ。人間の根っことなる食・健康・環境のことをみんなで学び合う「北九州根っこの会」代表、食についての情報を発信する「ひびく」主宰。

ミス防止のご協力をお願いします

いつもお世話になっております。

11月23日付 リビング北九州 掲載分校正グラ をお送り致します。

スポンサー名	食べることは生きるこ 様	段数	A枠
企画名	食育コラム	弊社担当者	川上

記事制作に当たり弊社担当者が十分に注意しておりますが、ミスを防ぐために、下記の項目のご確認をお願い致します。 ※チェックは□の中に☑とご記入ください。

電話・FAX番号は正しいでしょうか

日付・曜日は正しいでしょうか

文中の金額(税込)ほか数字は正しいでしょうか

写真アタリは希望どおりでしょうか、また裏焼きになっていないでしょうか

訂正箇所	ヶ所
御担当者	
	様

なお 月 日までにご返送をお願い致します。

FAX 093-541-9306
☎ 093-541-9300

※訂正箇所がない場合も、お手数ですがご返送ください。