

病気にならない為の体づくりをトータルサポートする松島薬局です😊

毎月1つご紹介している【薬食同源】の免疫力を高める食材、本日第⑳弾をお届けいたします！

今日ご紹介するのは【ラディッシュ】です！

ラディッシュは英語名ですが、日本語名では二十日大根とも言われていますね。

種をまいてから、20日ほどで収穫できるのが名前の由来とされています。

そんなラディッシュですが、栄養素もたくさん詰まっているのです！

まずは食物繊維が豊富に含まれており、肥満予防や動脈硬化、糖尿病などの予防にも役立つとされています。むくみや便秘にお悩みの方は、毎日の食卓にラディッシュを加えてみるのも良いかもしれません！

またビタミン系も豊富で、その中でもビタミンCは風邪予防や美肌効果に。ビタミンB1は疲労回復に。そしてビタミンB3は皮膚の強化や脳神経の強化に効果的と言われています。

また、ジアスターゼが多く含まれているので、食べすぎや胃もたれの時など、胃の調子を整えてくれる働きもあるのです。

ラディッシュは、白や赤の美しいコントラストから、彩り鮮やかな食材として、サラダやお弁当だけでなく、イタリアンやフレンチにも多く使われていますよね♪

今日の食卓で、いまひとつ色が足りないなあと感じた時には、是非サラダにでもラディッシュを加えて、彩りある食卓にしてみてもはいかがでしょうか？

