

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😊  
みなさん、こんにちは！

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⑱弾をお届けいたします！

今日ご紹介するのは【ぎんなん】です！

秋が深まってくるこの時期になると、昔、大学の庭にぎんなんが大量に落ちていて、それをご近所のおばさま方が、大きな籠を持って収穫に来ていた光景を思い出します(笑)

ぎんなんは不思議なことに、独特な臭いを放ちますが、食すと美味しいですよ！  
昔から肺を潤す食べ物として、喘息や咳、気管支炎などに良いとされてきました💡

また、カリウムも多く含んでいるため、余分な塩分を体外へ排出してくれる効果があり、高血圧や動脈硬化の予防にも効果的なのです。

また、生のぎんなんには利尿作用効果があるため、尿をたくさん出すことで、むくみの改善や、泌尿器系の細菌感染の予防などにも良いとされております👉

そのほか、ぎんなんには鉄、ビタミンA、C、E、B1、デンプンなどを多く含んでいるため、抗がん作用や、アンチエイジング効果も期待されております！

炊き込みご飯や茶わん蒸し、天ぷらにしたりと、色々な楽しみ方がありますが、ぎんなんは食べすぎると中毒を引き起こす可能性もありますので、ほどほどに食してくださいね(^^)

