



影の立役者「大根」

大根の活躍する季節がやってまいりました。大根は年中出回っており、普段はどちらかという脇役の食材ですが、これからの季節はまさに面目躍如の大活躍ですね。おでん、鍋物、煮物等々・・・。

大根には消化酵素が含まれており、胃腸の弱い方や食べ過ぎの際に消化を助けてくれることはよく知られています。それ以外にも様々な薬効があり、古来健康食として様々利用されてきました。

【大根の薬効】

○除風寒（じょふうかん）：寒邪を取り去り、風邪を回復させる。解熱・咳止め・喉痛の緩和・痰切り等。

大根の輪切りに白ねぎ・生姜を加えた煮物はとても効果的。煮汁もしっかりと飲みましょう。

○下気和中（げきわちゅう）：気の巡りを良くし、胃腸の働きを整える。

大根に含まれる消化酵素は熱に弱く損失も早いので、消化を助けるためには生で食べることが条件です。大根おろしは食べる直前にすりおろすのがコツ。胸焼けや二日酔いにはお猪口一杯分位の大根おろしか絞り汁を飲むとよいでしょう。

○解毒（げどく）：体内の毒素を分解する。

古典にも「麺類・魚肉・酒毒・豆腐の毒を消す」とあり、現在の食卓での大根の役割は、まさしく理にかなっているといえるでしょう。また、インターフェロンの誘発作用など抗がん作用や免疫力をあげる作用も注目されています。焼き魚の焦げに含まれる発ガン物質を抑制する働きもあり、焼きサンマに大根おろしはまさに理想的な組み合わせです。

大根の葉にはビタミンAやCが豊富に含まれています。捨てずに余さずいただきます。しなびた葉も入浴剤としてお風呂に入れればよく温まり、冷え性や神経痛の方にお勧めです。

「大根役者」という、当たり芸のない役者を例える言葉がありますが、これは、大根を食べていると食あたりをしないことからきています。大根にとって名誉な例えですが、ぴりっと主役を盛り立てる影の立役者としての大根をしっかりと見直しましょう。

