

にんじん

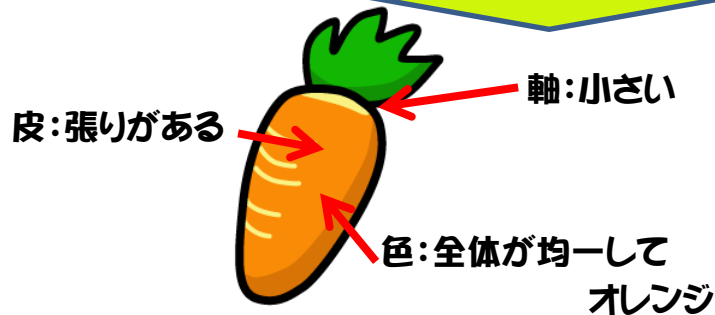


○期待される効能○

風邪予防、ガン予防、高血圧予防、心筋梗塞予防、脳梗塞予防、動脈硬化予防、老化防止

にんじんにはβカロテンを多く含む野菜です。βカロテンは免疫力を高める効果や抗酸化作用があり、ガンや生活習慣病の予防に効果的です。βカロテンは皮の近くに多く含まれているので、皮をできるだけ薄くむくが、よく洗って皮ごと調理するのがおすすめです。

○にんじんの見分け方○



にんじんの上部が緑色のものは避けたい方がいいです。

葉の切り口の軸

⇒小さいと果肉が柔らかい

⇒太いと果肉が硬い

○ヘビースモーカーの方や

肌荒れが気になる方や

疲れ目の方○



にんじんに多く含まれているカロテンは血液中の量が増加すると、ガンの発生率を下げる効果があります。ビタミンAには、皮膚の角質化を防ぎ、潤いを与える効果があります。ビタミンAが不足していると目の表面が乾いて疲れ目の原因になります。目薬をさす前に、食生活を見直してみるといいでしょう。

にんじんを

約50グラム食べれば1日に必要な量のビタミンAが摂取

できます。

♪ 調理のポイント ♪

にんじんは油やバターなどと一緒に炒めると、カロテンの吸収率がアップします。お子さんにはバターを使ってケーキやパン、クッキーなどにアレンジしてみてもいいでしょう。

