

# NEWS — LETTER

ISSUE  
27  
Dec.  
'23

## LINEでとみなが内科と 友だちになりませんか

診察予約がLINEが完結しま  
す。また休診情報やセミナー  
情報等も配信しますので、ど  
うぞご利用ください。



## 栄養新聞 2023.12月号

管理栄養士  
担当：寺井 春奈



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

T O M I N A G A C L I N I C

# 生食がおすすめです！ - 「大根」

管理栄養士 寺井 春奈

大根は、おでんの具材で欠かせないランキング第3位です（個人的）

今年もあっという間に1年最後の月を迎えたような気がします。

日本の旧暦（=和風月名）で12月は“師走”と呼ばれますが、この言葉の代表的な由来としては「昔はお正月も春・秋のお彼岸のように先祖供養をしていたため、12月になると師（僧侶）が法事で読経を行うために東西駆け回った」ことから、“師が馳せる”→“師走”となった説が濃厚なようです。

現在はお正月に法事を行うことは少なくなりましたが、陽暦になった今でもこの言葉は年末を迎える慌ただしさを表す言葉として使われていますね。

今回は、大根おろしから煮物まで幅広く使える、冬に旬を迎える食材「大根」のお話です。

大根はキャベツやブロッコリーなどのアブラナ科に属します。スーパーでよく売られている大根の大半は“青首大根”という品種で、上部が薄緑色をしています。

日光に当たることで白から薄緑色へと変化します。色が変化した部分の栄養価に大差はないですが、日光に当たった方が甘味が強まります。基本的に上部の方が甘く、下部になるにつれて辛味が強くなるので、「おろ

し」にする場合はお好みで部位を選ぶようにしましょう。

以下、大根に含まれる栄養素を一部ご紹介します。

## 1. ジアスターゼ

ジアスターゼは消化酵素である「アミラーゼ」の別名です。消化を助けてくれるので、胃腸の疲れを感じたときには特に摂取したいですね。消化酵素は熱により失活するので、おろしやサラダにして生食するのがおすすめです。

## 2. イソチオシアネート（辛み成分）

辛味大根だけでなく、普通の大根でもたまに辛味が強いものにあたることがありますよね。

このピリッとした辛味は、すりおろすなどの刺激によって細胞が壊れ、大根に含まれる“ミロシナーゼ”と呼ばれる酵素と成分が結びついて“イソチオシアネート”という成分に変化することで辛味を産生します。

この辛味は栄養成分として優れており、抗菌作用や血栓の予防、がんの抑制効果も期待できるといわれています。ジアスターゼ同様、加熱によりミロシナーゼの働きが失活するので生食がおすすめです。

## さば缶でバインミー風 =ベトナムの屋台サンドイッチ=

### 【材料（2人前）】

- ・フランスパン 40~50cm（バタール1本分）
- ・さば缶（水煮）1缶 ・三つ葉 or パクチー お好みで
- ・人参 5cm程度 ・大根 6cm程度 ・塩（野菜の水抜き用）適量
- ★お酢 大さじ1 ★砂糖 小さじ2
- ★塩 ふたつまみ ←ナンプラーがあれば塩の代わりに小さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ2

### 【作り方】

<下準備：フランスパンに具を挟むための切り込みを入れておく>

- ① 三つ葉（パクチー）は根を落として2cm幅に切り、器に置いておく。
- ② 大根・人参→皮をむいて千切りにし、水抜き用の塩をさらりとふりかけ5~10分放置。これでもかというくらいギュッと水気を絞る。★をボウル or ビニール袋に入れ、大根と人参を入れて味を馴染ませる。
- ③ さば缶から中身だけを取り出し（漬け汁は不要）、フォークなどで細かくほぐす。  
（さばの風味を楽しみたい方は丸ごと挟んでもOKです）
- ④ フライパンの両端にマヨネーズを塗る。（1人あたり大さじ1）  
トースターで1~2分程度、カリッとすすぎない程度に焼く。  
（柔らかいフランスパンの方が合うので、焦げ目がつくまでカリカリに焼かない）
- ⑤ 焼けたパンに、②大根・人参→③さば→①三つ葉（パクチー）の順に乗せて完成。

<ポイント>

本場は砂糖とナンプラー、スイートチリソースなどで味付けをするのが主流です。パンにはレバーペーストを塗るのですが、マヨネーズで代用しました。

