

栄養の宝庫！ 切干大根の健康効果

副菜の定番である切干大根。もともと旬の食材を長期保存するために作られたものですが、実は意外と多くの栄養が含まれています。

栄養も、旨みも、ギュギュッと凝縮

生の大根はほとんどが水分でできていますが、乾燥させると水分がなくなり栄養素だけが大根に残ります。量は10分の1と小さくなるので、その分たくさん食べることもできます。また、天日干しすることで紫外線があたり、酵素の働きが活発になってアミノ酸などの旨み成分も増えます。

多く含まれる栄養素とその効果

◎貧血予防…鉄分(生の大根の15倍)

鉄分は貧血予防や免疫力を高めたり、酸素を全身へ運ぶ働きがあり、アンチエイジング効果もあります。

◎便秘改善・動脈硬化予防・大腸がん予防…不溶性食物繊維(生の大根の18倍)

切干大根には「リグニン」という不溶性食物繊維が豊富。リグニンは腸のぜん動運動を促し便秘改善に効果的。コレステロールを体外に排出して動脈硬化を予防する効果も。また、抗菌作用があることが分かり、発がん物質を大腸で吸着して排出するため、大腸がんの予防にも効果があるとも考えられています。

当院でも提供中！切干大根使用！

簡単おすすめメニュー紹介

切干大根と大葉の和え物

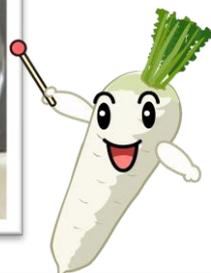
【材料】1人分

切干大根	10g
胡瓜	15g
大葉	1/2枚
かにかまフレーク	10g

◎ドレッシング

醤油	大さじ1.5
酢	大さじ1
ごま油	大さじ2
おろしにんにく	適量

☆市販の和風ドレッシングでも可



【作り方】

- ①切干大根は水戻しする。胡瓜と大葉は千切りにする。(かにかまは商品によって裂いて使用する)
- ②材料を全てボールに入れて、ドレッシングと和える。



栄

養

講

座



切干大根といえば煮物が定番ですが水戻してサラダや酢の物など様々なバリエーションが楽しめます。作りおきにする場合や、保存期間が長くなったものを使用する時にはさっと湯通しするとよいでしょう。