

肥満

と

食事

季節も変わり、冷たい風が吹くようになりました。今まで、野菜は肥満解消に効果的であると何度もお伝えしてきました。四季がある日本では、季節が変われば、その時期に手に入る野菜も変わってきます。今回はこれからの季節においしくなる、「大根」について紹介したいと思います。

肥満で悩む人の中には、「薬が手放せないほど、便秘体質」である方や、「顔や足のむくみが気になる」人が少なくありません。便秘やむくみは、太って見えてしまう原因の一つです。このような症状は「体質だから、しかたがない」と諦めてしまう方がほとんどです。しかし、便秘やむくみなどの女性に多くみられる症状は、食事が効果を発揮します。

便秘やむくみの解消には、大根がおすすめです。大根には、辛味成分である「イソチオシアネート」や、「アミラーゼ」と呼ばれる消化酵素が含まれています。イソチオシアネートには、抗酸化作用や、体の代謝を高めて、脂肪をつきにくくする効果があります。アミラーゼは、食べ物の中でんぷんを分解してブドウ糖に変え、吸収しやすくする働きがあるため、消化を促進します。そのうえ、大根は食物繊維を含んでいるため、便通促進を手助けします。水分をたっぷり含んだ大根を食べて、便秘を改善しましょう。

また、大根には、体内にたまった余分な水分を、体の外へ排出する働きもあります。体内の水分バランスを整えて、むくみを解消すれば、すっきりとした体を手に入れられるでしょう。

大根の効果的な食べ方のおすすめは、大根おろしにして食べることです。大根に含まれる酵素は、熱に弱く、加熱するとほとんど残りません。便秘やむくみの解消には、大根おろしのように、生で食べるのが良いようです。もちろん、サラダにしてもよいですが、すりおろすことによって、たくさん食べられるようになることも、うれしいポイントです。すりおろすのが大変なときは、フードプロセッサーに、適当に切った大根と、大葉、黒酢を入れて、さっとまわすだけで、デトックスフードの完成です。

この時期おいしい大根を活用して、すっきりした体を手に入れましょう。

