

皆さんこんにちは。  
 最近め、寒くなりました。  
 体調管理し、かつ行、こはまは。  
 今日は、野菜の交機能を表に  
 まわしてみまいた。ご自身に合う  
 交機能の参考になさ、て  
 下さい。



新松戸さかえ接骨院 鈴木

### 新松戸さかえ接骨院

	月	火	水	木	金	土
AM	○	○	○	○	○	8:30~
PM	○	○	○	○	○	14:00

AM 8:30~12:00  
 PM 15:00~20:00

※日祝祭日も事前予約にて診療いたします

お気軽にお電話ください

☎047-382-5648

### 旬の食材のおいしい効能まとめました！

旬の食材は栄養も豊富で価格もお手頃です。今回は秋冬が旬の食材の効能をまとめましたので、毎日のお食事の参考にどうぞ！

	美容効果 (ビタミンC)	がん予防	整腸作用	便通	ダイエット効果	高血圧
白菜 	△ 熱に弱い。 ゆで汁まで 食べると◎！	○ 辛味成分の効果。 発がん物質の活性化予防	○	○	◎ 水分が9割。 100g 14kcal	◎ カリウム豊富
大根 	△ 中身より皮 に多く含ま れる	○ 辛味成分・豊富な消化 酵素の効果。 おろしがおすすめ	◎	○	○	○
れんこん 	◎ 加熱後もでん ぷんに守られ 相当量が残る	○	○ ネバネバ成分 の効果。スー プがおすすめ	○	× 不溶性食物繊維。 少量で効果あり。	× でんぷんが主 成分のため 高カロリー。
ごぼう 	×	◎ 牛肉と一緒に 食べるとさら に効果UP！	△	○	○ 不溶性食物繊維。 少量で効果あり。	◎ カリウム豊富

※ビタミンCや辛味成分・消化酵素は熱に弱いことが多いので、鍋でゆで汁まで食べたり、大根の場合はおろしで食べるのがおすすめです！

おろしは食べる直前にすりおろしましょう。15分以上たつと栄養の半分が失われます。