



人参の塩麴ラペ

〈材 料〉 作りやすい分

- 人参 1本 (150g)
- 塩麴 大さじ1
- 酢 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- クルミ 15g



〈作り方〉

- ①人参は千切りにする。クルミは粗く刻んでおく。
- ②ビニール袋に人参、塩麴、酢、砂糖、クルミを加え混ぜ合わせしんなりしたら出来上がり。

★にんじんは強い抗酸化作用を持つβカロテンの含有量が多く、活性酸素除去や抑制に効果的で生活習慣病の予防に役立ちます。ビタミンAは別名「目のビタミン」とも言われるように、目が潤いよく見えるようになります。さらに、にんじんはカリウムを多く含み余分な水分や塩分を排出させる効果があり、血行促進効果のあるクマリンや造血に欠かせない鉄分なども含んでいるので、冷えの改善と冷えからくるむくみ解消に効果があります。酢にも血流改善効果があり、特に肝臓の解毒能力を高めます。にんじんが持つ酵素の生で食べるとビタミンCを破壊する働きを抑え、栄養の吸収をよくするといった働きもあります。また麴を食べると善玉菌が増えて、腸内環境を整えます。

※1/3量※熱量47Kcal タンパク質0.9g 脂肪3.5g 食物繊維0.4g 塩分0.9g

函館整形外科クリニック 生活習慣病・糖尿病内科

