

☆今月の野菜ジュース☆

蜂蜜大根とゆずの葛湯風ジュース

〈材料〉1人分(約100cc)

- ・大根 60g
- ・蜂蜜 7g
- ・ゆず果汁 4cc
- ・ゆず皮 0.8g
- ・本葛粉 5g
- ・湯 20cc



〈栄養価〉

エネルギー	51kcal
たんぱく質	0.4g
脂質	0.1g
炭水化物	12.9g
カリウム	152mg
ビタミンB6	0.03mg
ビタミンC	10mg
葉酸	21mg
鉄	0.2mg
食物繊維	0.9g
水分	83.0g

☆蜂蜜大根は蜂蜜に大根を漬けて出た水分を飲む民間療法のひとつです。大根の辛味成分には抗炎症・鎮痛効果があり、蜂蜜は強い殺菌作用をもちます。二つの食材の相乗効果により、風邪の予防や咳・のどの痛みを和らげるはたらきがあります。

☆ゆずに含まれるヘスペリジンには、血管強化・血流改善効果があるので、肩こりや冷え性の改善が期待できます。

☆葛粉は葛の根からとれるでんぷんです。同じく葛が原料の漢方の葛根湯ほどではありませんが、体を温めることで風邪の予防や初期症状に効果があるとされています。