

にんじんの栄養

にんじんの栄養

・ビタミンC・ビタミンA・リコピン・ビタミンB・カリウム・カルシウム・食物せんい・カロチン・ベータカロチン

ベータカロチンとは、オレンジ色のにんじんの、主な成分です。リコピンとは、赤いにんじんの、主な成分です。にんじんにふくまれるカロテンは、体内に吸収されます。そして、必要な分だけビタミンAに変わります。残りは、カロテンとして働きます。

ビタミンAは、ねんまくや皮ふやかみの毛を健康に保ちます。また、歯の成長をよくします。足りなくなると、夜に目が見えにくくなる夜もうしょうという病気にかかります。



にんじんの葉

にんじんの葉 には、根よりも多くの**ビタミンC**や**タンパク質**、**カルシウム**がふくまれています。

間引きのころの若くてやわらかい葉は、ゆでてからいため物などにして食べられます。葉には、精油がふくまれているので、お風呂に入れば、**保湿効果**があります。

タンパク質は、動植物の体を作っている大切な栄養の一つです。にんじんのほかにも、肉、ミルク、豆、たまごの白身に多くふくまれています。

にんじんは、カロテンや食物せんいもたくさん含んでいます。

そのほかにも、**ビタミンB1**、**B2**、**E**、**ナイアシン**、**ミネラル**（**カルシウム**、**カリウム**、**リン**、**鉄**）などがバランスよくふくまれています。食物せんいのペクチンは、タケノコやサツマイモと同じくらいふくまれています。

病気にかからないためにも、栄養は大切です。

栄養そ

カロテン、カリウム、ビタミンC、のようなものをえいようそと言います。栄養そには、めんえき力を高めたり、皮ふや、ねんまくを強くします。ガン、しんぞう病、動脈こうか等にこうかがあります。

ねんまく 「目、のど、鼻、胃、腸などの内がわをつつむやわらかなまく」

めんえき力 「病気にかかりにくくしてくれている体の働き」

皮ふ 「人や動物の体をつつんでいるかわ。」

しんぞう病 「しんぞうにおこるわるい病気。」



アスコルビナーゼ

にんじんには、アスコルビナーゼというビタミンCをこわすこうそがふくまれています。それをおさえるには、レモン汁をかけたり、熱を加えたり、酢を加えたりします。

でも普通に食べる時そんな心配はいりません。

酵素は熱に弱いし生のにんじんを食べたからといって体の中のビタミンCを壊したりはしません。大根とにんじんをすりおろした**もみじおろし**では、すりおろしたにんじんに酢をかけて、食べる時に混ぜ合わせて食べるというです。

これはおすすめの、レシピです。

