

## れんこんのお話

レンコンは穴が開いていることから「先を見通せる」縁起物としておせち料理等お目出度い時にも使われていますね。料理の仕方によってシャキシャキした食感やほくほくした食感など色々楽しめる野菜です。しかも美味しいだけでなく、お腹の調子を整えて肌をキレイにするなど、レンコンには女性に嬉しい効果がたくさんあるんです！

そんなレンコンの効果効能と、効果的な摂り方や美味しい食べ方などもご紹介します。

### レンコンに含まれている栄養素

蓮（ハス）という花も葉も茎もすべてを指しますが、「レンコン」というと根っこの部分だけです。ただし正確に言うとレンコンは地下茎であり、根っこではありません。ビタミンやミネラルなど、美容にも健康にも役立つ栄養成分がたっぷり！レンコンにこんなに栄養があったとはと驚かれるかもしれませんね。

### レンコンの粘り成分・ムチン

ムチンとはムコ多糖類の一種です。多糖類のガラクトサンやマンナンがたんぱく質と結合したもので、水溶性食物繊維に分類されます。レンコンを切ると糸を引きますが、あの粘り成分がムチンなんですね。今その健康効果がとても注目されている成分です。ムチンには消化を助ける働きがあります。胃の粘膜を保護する「粘膜バリア」の機能があり、胃炎や胃潰瘍などにも良いとされています。

ただしこのムチンは水溶性の成分であり、加熱に弱いという性質があります。できれば汁ごと食べられるようなメニューにすると効率よくムチンを摂取できるでしょう。

### 不溶性食物繊維もたっぷり

レンコンには水に溶けない不溶性食物繊維も豊富に含まれているので、お腹のお掃除にはピッタリですね。不溶性食物繊維には、腸の中で便のかさを増して排出しやすくするという働きがあります。

### レモンに匹敵するビタミンC

ビタミンCには美容にも健康にも良い働きがたくさんありますね。果物に多く含まれますが、レンコンにはレモンに匹敵すると言われるほどのビタミンCが含まれています。免疫力を高めて風邪の予防にも役立ちますし、なんといっても美肌効果。メラニンの生成を防いでシミを予防する働きもあります。コラーゲンの生成を助ける働きもあるので、肌のハリを保つのも一役買っています。ビタミンCは水溶性のビタミンでカラダの中に溜めておけないので、継続して摂る必要があります。

### むくみを予防するカリウム

カリウムには余分な塩分や水分を排出する働きがあります。夕方靴がきつくなったり、朝起きた時に顔がむくみがちな人には積極的に摂って欲しいミネラルです。1日の摂取目安量は2gですが、レンコン100g当たり440mgものカリウムが含まれています。

### 抗酸化作用を持つポリフェノール

レンコンは切って放置しておくとなんか黒くなりますよね。この黒ずみの原因こそがタンニンなのです。タンニンはポリフェノールの一種で、緑茶などにも含まれている成分です。タンニンには抗酸化作用がありますから、細胞の酸化を予防して、老化防止に役立ちます。これは血管や筋肉の老化はもちろんのこと、お肌の老化防止にも役立つので、シミやシワを防ぐためにたっぷり摂りたい栄養素ですね。タンニンは空気に触れると黒くなってしまうため、レンコンは切ったらすぐに酢水につけると色を白く保つことが出来ます。

### 肌もきれいになるレンコンの美容効果

レンコンが美容にいいというイメージはあまりないかもしれませんが、実はお肌にとっても良い根菜だったのです。整腸作用で便秘を改善するレンコンには、不溶性食物繊維ムチンが含まれていましたね。どちらにも整腸作用があり、腸の蠕動運動を促進して便秘の解消に役立ちます。レンコンの食物繊維が腸の中で水分を含んで膨らむことで排便を促してくれますから、苦しいなと思ったら料理にレンコンを取り入れてみてください。

### 肌荒れの改善にも役立つ

便秘は苦しいだけでなく、お肌にもよくありません。便秘で腸の中に古い便や老廃物が溜まっていると、それが腐敗して有毒ガスを発生させます。それが血液中に溶け出し、全身を巡って最後は皮膚や呼吸から出てきます。それが原因で吹き出物や肌荒れが起きたりするのです。レンコンの整腸作用でお腹の中からきれいにすれば、肌荒れを防ぐ効果も期待できるのです。また、ビタミンCも豊富ですから、コラーゲンの生成を促すことで、肌のハリや弾力を取り戻すサポートをしてくれます。ビタミンCにはメラニンの生成を抑える働きもありますから、シミの予防にもいいですね。ビタミンCは美肌を作るためには欠かせない栄養素ですから、積極的に摂ってください。