

むくみやすい人にもおすすめ

レンコンのカリウムでむくみを予防しましょう。特に、味の濃い食事が好きな人は塩分の摂り過ぎでむくみやすい傾向にあると思います。むくみは放置するとセルライトを作る原因にもなりますから、その日のむくみはその日のうちに解消することが大事です。レンコンのカリウムで余分な塩分を排出してむくみを予防してください。

疲れも癒すレンコンの健康効果

レンコンは美容だけでなく健康にも良い食材。特に最近では、花粉症に対する効果なども注目されています。疲労回復や滋養強壮にもムチンの栄養価の高さから、夏バテなどからの回復にも役立つとされています。ムチンにはたんぱく質や脂質の消化を促進したり、肝機能を高める働きも期待されているからです。また、ストレスに強くなるためにビタミンCも豊富ですから、精神的な疲労で体調を崩している時にも役立つでしょう。体力増強効果、疲労回復効果、滋養強壮効果があり、虚弱体質の人にもおすすめの食材です。

疲れた胃腸を保護する

タンニンの抗炎症作用で疲れた胃を保護してくれます。傷ついた胃粘膜を修復し、胃壁を保護することで、胃腸の機能を改善するのに役立ちます。ストレスで疲れてしまった胃にも良いので、最近疲れてあまり食べられないお腹の調子が悪いという時こそ、レンコンを食べて欲しいです。

花粉症などアレルギー症状を和らげる

最近注目されているのは花粉症に対する効果でしょう。ムチンの粘膜を保護する働きが鼻や喉の粘膜を強化することにも役立つようです。タンニンには抗炎症作用や血管を収縮させる働きがあることから、鼻炎の症状も緩和するのではといわれています。また、豊富なビタミンCにも免疫力をアップさせたり、活性酸素を除去してアレルギー症状を緩和するなどの効果が期待できます。こう見ると、レンコンはまさに花粉症改善の食べ物ではないかという気すらしてきます。食べ物で花粉症対策ができれば嬉しいですよ。

咳止めにも使われてきた

レンコンのすりおろし汁には咳止めの効果があるとされています。民間療法ですが、風邪薬の代わりに昔から使われてきた方法です。そのまま飲みにくい場合は蜂蜜を入れるといいですよ。レンコンのすりおろし汁は冷凍保存も可能なので、飲みきれなかった分は冷凍しておくといいでしょう。

鼻血も止める止血作用

レンコンのすりおろし汁には止血作用もあるんです。これはおもにタンニンの血管収縮作用によるものだと考えられます。鼻血が出た時に、レンコンのすりおろし汁を脱脂綿などに含ませて鼻に詰めると止血作用があるそうです。もちろん、食べることで抗炎症作用などが期待できます。鼻血が出てから食べても効果はありませんが、慢性的な鼻血の場合は炎症を抑えて出にくくする効果が期待できますね。

ポリフェノールが脂肪肝の改善に

レンコンにはプロアントシアニジンというポリフェノールも含まれていて、これが肝臓に脂肪が蓄積するのを抑えてくれるのだとか。脂肪肝はお酒を飲む人の病気、というイメージがあるかもしれませんが、そんなことはありません。お酒を飲まない人でも脂質を摂りすぎれば脂肪肝になります。脂っこいものがお好きな人は、一緒にレンコンを食べるといいかもしれませんね。

高い抗酸化作用でガン予防

レンコンには様々な栄養素が含まれていましたね。ビタミンCの抗酸化作用・食物繊維の整腸作用・ムチンの粘膜保護作用・タンニンの抗炎症作用。これらの働きに、大腸がんの予防の可能性があると期待されています。活性酸素を除去して免疫力を高めることでもがん細胞の増殖を抑える効果が期待できますから、ストレスの多い人ほど、レンコンを食べて欲しいです。

レンコンパウダーのおすすめ

美容や健康のためにレンコンをどのくらいの量を摂れば効果的かというと、1日100g。これを毎日食べるのはちょっと難しいかもしれません。でも、レンコンパウダーなら簡単に摂取できます。生のレンコンなら1日100g食べないといけません、パウダーなら大さじ1でレンコン100gの栄養成分を摂れるんです。一番簡単なのは「レンコン湯」。レンコンパウダーをお湯に溶いて飲むだけなんです。風邪気味の時にものどの痛みを和らげて咳を鎮めてくれますから、このパウダーを常備しておくとう便利です。飲みにくい時は蜂蜜を加えるといいですよ。