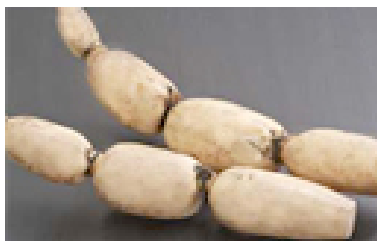


## れんこん



土浦市が日本一の生産量

れんこんの主成分は糖質で、ほかに食物繊維やビタミンC、鉄やペクチンなども多く含まれています。ビタミンCは加熱に弱いですが、れんこんではでんぷんが多いので加熱しても相当量のビタミンCが残ります。

れんこんにはポリフェノールの一種である「タンニン」にはタンパク質を収斂させ、潰瘍の止血に効果があります。ネバネバ成分の「ムチン」は胃壁を保護します。

れんこんのビタミンCは、100gで1日に必要なビタミンをまかなえます。ビタミンCは疲労回復に効果があり、ウィルスの核酸を破壊して風邪をひきにくくする作用があります。細胞同士をつなげるコラーゲンを生成して、血管や粘膜を丈夫にし、肌に張りを与えます。れんこんに含まれるビタミンB<sub>12</sub>は貧血を予防します。不溶性の食物繊維は、腸の動きを活発にして便秘を解消し、大腸がんを予防します。また、コレステロールを下げ、血圧を正常にし、動脈硬化や高血圧にも効果があります。