おひさまだより2月

今年は「暖冬」と言われていましたが、1月後半から一気に寒気が訪れたことにより、通年の冬の寒さを感じる日々となりましたね。
この時期はのどの痛みや風邪、胃腸炎やインフルエンザなど、体調を崩すことが多い季節です。
そこで今回は旬の「大根」についてお話します。
大根に含まれる成分（ジアスターゼ）はでんぷんの消化酵素として有名ですが、でんぷん以外にも脂肪やたんぱく質の消化も助けると言われています。
そのため魚やお肉と一緒に大根おろしを食べることは理に適っています。さらに大根の辛み成分（アリル化合物）は胃液の分泌を高めて消化を促す働きがあります。
このように大根は食材の消化や胃腸の働きを助ける食材として活用されてきましたが、「第一大根湯」として風邪薬の代わりにも使われてきました。のどの痛みや風邪、発熱の際に自宅で簡単に作ることが出来る「第一大根湯」の作り方をお伝えします。

《第一大根湯》

【材料】

大根おろし　大さじ山盛り3

※下の方は辛みが強いので葉っぱのついてる根元の方でも大丈夫です。

生姜のすりおろし　小1

醤油　大1

三年番茶　400cc

【作り方】

ボウルに大根おろし、生姜、醤油を入れて熱い三年番茶を注いで出来上がり♪

効果が強いので、風邪の発熱、のどの痛み、頭痛、生理痛、消化不良の胃腸症状、肩こりなどは**コップ1杯～半量で十分です。**

（体の大きな大人の男性が高熱の際は400ccを一気に飲み干して布団に入る事で一気に発汗し、熱が下がりやすいと言われています。）