

# 長芋と納豆で新型コロナやインフルの脅威に撃ち勝とう!



納豆を“毎日1パックおよそ50グラム程度、食べる人”は、“ほとんど食べない人”に比べて、男女ともに脳卒中や心筋梗塞など循環器の病気による死亡リスクがおよそ20%低くなることが、国立がん研究センターの調査で分かりました。

イソフラボン(発酵性大豆食品に含まれる成分)の  
 血圧を下げる効果や、脂質を改善する効果、  
 食物繊維がコレステロールレベルを下げ、体重の減少に効果があることが  
 主な要因かと考察されています。

腸には免疫細胞の70%が集中しているそうです。  
 長芋には腸を活発にする難消化性でんぷん「レジスタントスターチ」が  
 多く含まれています。胃や小腸で消化されにくく大腸まで届くので、  
 腸内細菌のエサになり、善玉菌を増やしてくれます。  
 善玉菌を増やすと、便秘解消、肥満の予防、血糖値の上昇を防ぐ、  
 そして、免疫力を高めるという効果が期待できます。  
 免疫カアップには1日100gの長芋を食べればよいそうです。  
 レジスタントスターチは熱には弱いので長芋は生で食べてください!  
 とろろにするとレジスタントスターチが細かく分解され大腸に届く量が減って  
 しまうので、オリーブオイルを足すとよいそうです。



先日、林修先生の今でしょ講座で、「長芋」vs「納豆」ネバネバ対決していましたね。ご覧になりましたか?  
 そんなの、どちらがよいかなんて選べません!!! どちらも食べて健康になりたいですよ!!!  
 そこで、もろおか青果では、納豆に長芋をサイコロ状に切った長芋を混ぜて食べることをお勧めいたします。  
 どちらの効果も期待でき、食感もサクサクで最高に美味しくなります!!!  
 夜寝ている間に腸が活発に活動し腸内細菌を増やすので、夕食時に長芋と納豆を週3回食べるのが効果的です。

## ◎その他の長芋のオススメの食べ方

短冊に切った長芋に鰹節とポン酢をかけて。



加熱するので、レジスタントスターチの効果は期待できませんが  
 バター醤油ステーキは長芋がホクホクになり抜群に美味しいです!



## ◎その他の納豆のオススメの食べ方

長芋が苦手という方もいらっしゃいますよね。  
 アイスプラントを納豆に混ぜて食べると、食感がシャクシャクして美味しいですよ。



アイスプラントは、みずみずしく  
 チョップリ塩味で、葉っぱにプチプチした  
 水疱がついており食感が良い野菜です。  
 サラダや汁物の具、てんぷらでどうぞ。



青果のご用命は師岡青果の各店舗まで!

も	ろ	お	か	市	場
師	岡	青	果	ダイ	レックス
夜	須	店	筑	紫	野
み	や	き	店	高	木
			那	珂	川
			日	の	隈
					店
					ハ
					女
					子