01 茨城県の特産を知ろう！**れんこん**

茨城県の特産の1つとして、れんこんがとても有名です。旬は11月から3月ですので、ちょうどみなさんのお家の食卓でも見かけることが多い時期ではないでしょうか？今回はれんこんの栄養を中心に、れんこんのあれこれをご紹介します。

■れんこんの栄養情報（食品成分表2020年度（八訂）より）

れんこん　根茎　生　100g

エネルギー・・・66kcal
炭水化物・・・15.5g
食物繊維・・・2.0g
カリウム・・・440mg
ビタミンC・・・48mg

れんこんには**カリウム**や**ビタミンC**が多く含まれます。**カリウム**は過剰なナトリウムを排出し、**血圧の上昇やむくみを防ぐ働き**があります。**ビタミンC**は**皮膚や粘膜の健康維持を助ける**とともに、**抗酸化作用を持つ栄養素**です。皮膚の健康維持というと堅苦しいですが、美肌に大切なビタミンというとわかりやすいでしょうか？

ビタミンCというと、果物を思い浮かべる方が多いと思います。例えばみかん（砂じょう　普通　生　100g）であれば、ビタミンCは33mgです。れんこんは48mgですので、実はれんこんの方がビタミンCは多いのです。ビタミンCは加熱に弱いため、ゆでると18mgになってしまいます。実際に口にするときの状態を考えると、どちらが多いとも少ないとも言えませんが、それでもみかんの1/2程度とれますので、ぜひ活用して下さい。

ビタミンC の抗酸化作用は、ストレスなどにより生じる活性酸素を減らします。筋肉が必要以上の活性酸素にさらされると、疲労がたまります。毎日の食事で抗酸化作用を持つ栄養素ビタミンCをしっかりとって、過剰な活性酸素を退治しましょう。厚生労働省による日本人の食事摂取基準においては12歳以上の推奨量は1日100mgです。冬場であれば、**毎日みかん2つとれんこんの金平などのれんこんメニューを何かしら食べる**ような習慣はいかがでしょうか？