



健康と栄養だより



のどの健康に「はちみつ大根」

空気が乾燥したり風邪を引くと、のどが痛くなったり咳が出たりします。風邪かなと思ったら引き初めのうちに上手く対処して悪化させないようにしましょう。風邪の菌やウイルスはのどから侵入してきます。のどの粘膜を丈夫にして風邪を予防し、花粉症にも備えましょう。



はちみつ



風邪の菌やウイルスがのどの粘膜を荒らすと炎症が起きて傷や痛みが出てきます。はちみつに含まれる酵素が空気に触れると**殺菌作用**のある物質を作り出して、害になる菌を抑えます。荒れた粘膜を保護し炎症を抑える働きもあり痛みを和らげるので口内炎ができた時などにも使われています。のどを潤す働きもあるので乾燥する冬にお勧めです。

はちみつはアメリカの大学の調査で子供の咳を抑えることが認められ、天然の咳止めと言われています。ただしはちみつにはボツリヌス菌が少量混入している可能性があるため、消化器官が未熟な1歳未満のお子様には、はちみつを与えないようご注意ください。



大根



大根はご飯などの炭水化物の消化を促すアミラーゼ酵素や辛み成分の**イソチオシアネート**、ビタミンCなどの栄養素を多く含んでいます。イソチオシアネートは活性酸素を除去する抗酸化物質で、白血球を活性化して免疫を高め細菌を抑える働きや消炎作用があります。大根からしみ出した汁が炎症に効果的です。

はちみつ大根



民間療法で使われている**【はちみつ大根】**は、咳やのどに良いとされ昔から使われています。はちみつの抗菌作用や抗炎症作用と大根の炎症を抑える作用で咳やのどの炎症や痛みをやわらげます。はちみつと大根の両方を使うことで相乗効果が高まります。食べ物なので小さいお子様（1歳以上）にも安心して使うことができます。



作り方



- ① 大根はよく洗い皮付きのまま1cmの角切りにします。
- ② これを清潔な容器に入れてひたひたになるくらいまではちみつを入れます。
- ③ 半日くらい置くと大根のエキスが溶け出し完成です。出てきた汁をそのまま、またはお湯で割ったり、すりおろし生姜やレモン果汁を加えたりして飲みます。

古川調剤薬局 大宮店 駅南店 宮崎店
 塩竈調剤薬局 小野田店 駅東店 鹿島台店
 多賀城調剤薬局



平成28年2月号
 (株)医薬品情報センター
 管理栄養士 門間 弘美