

ニンジンのきれいなだいたい色は、主にビタミンAの源となるカロチンによるものである。

英語でニンジン进行キャロットというのもカロチンに由来するものだ。

ビタミンAが豊富なので目の疲れを取り、目に力をつける。また粘膜炎の抵抗性を増して、喘息や胃腸病の予防に役立つ。さらに皮膚の生理を正常に保ち、皮膚病を起こしにくくし、なめらかできれいな肌をつくる。

ニンジン进行常用していると、体力は確実に増強される。だから虚弱体質の人、精力減退気味の人、母乳の出が悪い人、特に激しく疲労した場合などには、より積極的に利用するとよい。

体力増強に著効をあらわすのは、ニンジンには必須アミノ酸がすべて含まれていて、そのうちでも日本人に不足がちな、リジン、スレオニンが、たくさん含まれていることも理由のひとつ。それに、酵素の作用も加わると思われる。

ニンジンには、ビタミンCおよびカルシウムもかなり含まれている。このため、ニンジン进行常食していると、病気に対する抵抗力が増す。組織に炎症が起こりにくくなって、糖尿病、気管支炎、ガンなど、すべての病気にかかりにくくなるのだ。

また、女性の生理機能の健全化効果も著しく、性ホルモンの作用もあるらしい。特に、生理不順、のぼせ、寝汗などの更年期の不快な症状の解消に威力を表す。

加えて、すぐれた保温作用を持っていて、血液循環を良くし、冷え性、シモヤケを根治する。寒さに当ると、顔が紫色になりやすいのは、皮膚血管の反応性が鈍っているため、これの解消にも、ニンジン是有効だ、

さらに、ニンジンには副腎皮質ホルモンの分泌を盛んにする作用もある。そのため、ストレスによる自律神経機能の失調も防止できるから、肌荒れや病的脱毛が防止でき、弾力のある若々しい肌をつくり、髪の色つやもよくする。

以上のような効果は、普通にニンジン进行料理に使っておれば得られるものだけれど、体質にあった用い方をすれば、いっ

そう効果的だ。

すなわち、暑がりでのぼせやすい体質(陽性体質)の人は、

ニンジンジュースとして活用するとよい。

このジュースは貧血、結石症にとくに有効だ。

一方、体が冷えやすい陰性体質の人は、じっくりと軟らかく

煮込んで食べるのが望ましい。

それから、ニンジンは皮付きで用いるとともに、植物油と

一緒にとる工夫をしたい。

ビタミンAは脂溶性ビタミンで、油に溶けて吸収されるから

である。