

# 日本経済新聞

2018年5月4日（金）



記事

株価

トップ 経済・政治 ビジネス マーケット テクノロジー 国際・アジア スポーツ 社会 地域 オピニオン 文化 マネー ライフ

朝刊・夕刊 日経会社情報 人事ウォッチ Myニュース

## 長芋 美容効果にも注目（彩時季）

コラム（社会）

2017/12/9 11:47 | 日本経済新聞 電子版

保存 共有 印刷 CO ME ツイート その他

胃腸の粘膜を保護・修復する機能がある「ムチン」が豊富に含まれている長芋。これからの忘年会シーズン、ついつい暴飲暴食をしてしまうサラリーマンにぴったりの食材だ。たんぱく質の消化吸収を助ける効果もあり、スタミナ増強や疲労回復にも有効とされている。

すりおろすとトロトロ、切ればシャキシャキ、火を通すとホクホク……調理法で様々な食感を楽しめる。滋養強壮に効果があり、男性の好む食材とのイメージが強かった。

...

この記事は会員限定です。電子版に登録すると続きをお読みいただけます。

日経電子版が6月末まで無料！春割のお申し込みは5月15日まで！

無料・有料プランを選択

会員の方はこちら

今すぐ登録

ログイン

< 電子版トップ

- PR 自宅マンション「売る・貸す・買う」に備えよう【東京レジデンスマーケット】
- PR 新事業・新商品のテストマーケティングを低リスクで実現/未来ショッピング
- PR 電子版ってどんな機能があるの？そんな悩みに答えます！【日経電子版広報部】
- PR 六本木・麻布の上質空間で新進気鋭の食のトレンドを/大人のレストランガイド
- PR 日経電子版（春割）5/15まで！いま申し込むと電子版が6月末まで無料
- PR クラウドやAIを活用した進化型BPOで企業の経営力を加速/日本IBM
- PR 袖希礼音さんから学ぶ輝き続けるためのライフスタイルの秘訣/『25ans』
- PR 自分のイメージや思考パターンが投資に及ぼす影響について/まなぼうQ&A
- PR 企業事例から探る企業の業務改革を可能にした進化型BPO/日本IBM
- PR 新事業・新商品のテストマーケティングを低リスクで実現/未来ショッピング

[PR]トレンドウォッチ

一覧>

新着

- 19年卒就活戦線、逆転の総合ランクTOP企業
- 「瑞風」美しい日本をホテルが走る。
- 世界の最先端で起きる変化の波頭 Edge に迫る

ビジネス

- Society5.0は竹中平蔵の目にどう映っているか
- アウトソーシングは担当者の職を奪うのか
- ローソン中国事業を率いる若きCFO 熱き奮闘記

日経平均(円) 5/2 大引	22,472.78	-35.25	-0.16%
NYダウ(ドル) 5/3 終値	23,930.15	+5.17	+0.02%
日経アジア300 5/4 14:13	1,400.59	-3.25	-0.23%
ドル(円) 5/4 14:08	109.10-11	-0.07円高	-0.06%
ユーロ(円) 5/4 14:08	130.75-79	-0.11円高	-0.08%
長期金利(%) 5/2 14:23	0.045	+0.010	
NY原油(ドル) 5/4 1:03	68.38	-0.05	-0.07%

日経平均について（銘柄一覧）

Quick

海外勤務 求人特集

欧米・アジア圏など、現地球人多数。

GET STARTED

日経からのお知らせ

アグリテック・サミット 6月、東京で開催

日経電子版をもっと知りたい方はこちら

【春割】今申し込むと電子版が6月末まで無料！

おすすめ情報

- 人の一生と生活全般の課題を探究 **社会人大学院**
- 仕入れにこだわる うまい魚が自慢の店 **レストラン**
- 中国、朝鮮半島で見せる本音の外交 **BizGate**
- 小さな成功を生み出す3つのステップ **スキルアップ**
- 自宅マンションの「現在価値」いくら **マンション相場**
- 偏差値で見るエグゼクティブカ診断 **転職**
- 香港、台湾…活気あるアジアに住む！ **海外不動産**
- GWにお薦め「リーダーの失敗学」3冊 **BizGate**

[PR] 一覧はこちら

攻めの経営に貢献するBPO

クラウドやAIを活用した進化型のBPOで企業の経営力を加速/日本IBM

竹中平蔵氏が語る 後編

働き方改革、Society5.0、仮想通貨など知っておくべき最新トレンドを詳しく解説/NEC

多様な街、渋谷が再び進化

新「東急プラザ渋谷」が発信するMELLOW LIFE/東急不動産

暮らし

- マーケットをめぐる2つの「相場都市伝説」
- あの桐谷さんの、農耕的優待株投資のススメ
- エンタメ界に何が起きているんだ5 Gマンよ

ゆとり

- 所有者不明の土地増加、相続対策は待ったなし
- 新・東急プラザ渋谷が提案するMELLOW LIFE
- 一番町 山吹町 東池袋 幕張、新築物件が続々

どちらが重要？

BIZトレンド監修、マネジメントとリーダーシップはどちらが重要？



日本経済新聞 電子版特集 PR

提供：セラヴィリゾート泉郷

使わないときは、貸す。  
「貸別荘」という選択。

星降る森のレジデンス「LOG」販売

[特集記事はこちら >](#)

アクセスランキング 一覧>

1. イチロー、球団の会長特別補佐に 今季はプレーせず
2. 次期戦闘機 F 22主体
3. 「日本のサッカー」では今のW杯は戦えない
4. 仮想通貨取引「第2幕」へ コインチェック事件乗り越え
5. スルガ銀行、シェアハウス融資で大幅損失計上へ
6. 沈むディズニー株、ヒーローの力及ばず (NY特急便)
7. ツイッターに不具合、3.3億人に「パスワード変更を」
8. (生産性考) 一歩前へ (4) スローな教育改革
9. 「米軍機、中国軍からレーザー照射」 2 操縦士負傷
10. テスラ、止まらぬ拡大路線

5/4 14:00 更新

日経電子版特集 PR

**「商流」「物流」一体モデルで  
世界を舞台にチャレンジ**

vol.2 「未来潮流を創る企業グループ、目指す  
センコーの戦略」

センコーグループホールディングス株式会社  
センコー株式会社  
代表取締役社長 福田 泰久

[特集ページはこちら >](#)

日経BP社

日経DUAL  
気温が高い日は、水遊び感覚でイベント掃除を

日経トレンディネット  
北京ショーに小沢が参戦 EVブームは中国だけ本気！

日経ビジネス

【中野ジェームス修一】遠回りしない体メンテナンス  
筋トレしているのになぜ筋力が上がらない？

有訓無訓

ピッカピカでいたいなら、小さな奇跡を楽しもう

### NIKKEI STYLE

ナシヨジオ  
狩りで狂乱、サメが何百匹も 南太平洋で4年越し撮影

出世ナビ 石橋・ネスレ日本専務執行役員  
キットカットもパリスタも…CMOは走りながら考える

ヘルスUP  
なぜお酒は20歳から？ 侮れない未成年の飲酒リスク

グルメクラブ 食の達人コラム  
冷やしても温めても旬 トマトのうま味は塩で引き出す

### 大人のレストランガイド

今さら聞けない接待のマナー 当日編  
締めタイミング、見誤らずに さりげなく席を外して

至れり尽くせり接待の名店 ～もてなしの粋を味わう～  
上質な料理とお酒が味わえるおすすめのお店一覧

### College Cafe by NIKKEI

「落ちたかも…」と思っても通過  
就活生が知らない面接の裏側

新卒定着率100%のベンチャー  
人事が明かす採用の意外な手法

### ウーマノミクス プロジェクト

ウーマノミクス・ストーリー  
「女性が働きやすい」をお手伝い、私が健康経営を勧める理由（東京海上日動）

### Smart Work

PICK UP  
人も仕事も多様性を追求、イノベーション創り出す丸紅へ

### Paravi 動画配信サービス

注目のビジネスピックアップ  
中国で激化するテーマパーク競争、驚きの現場（ワールドビジネスサテライト）

タメタメ新入社員が、会社を変える  
被取締役新入社員（第1回ドラマ原作大賞受賞）

### 日経のイベント・セミナー

国際交流会議「アジアの未来」  
6月11～12日開催、受講者募集中



生誕150年 横山大観展  
5月27日まで東京国立近代美術館で開催中



日経TEST 春の全国一斉試験  
5月9日（水）お申し込み締め切り



天気 プレスリリース検索

アカウント一覧

訂正・おわび



イベント・セミナー

- 日経イベントガイド
- 日経ホールと貸会議室
- 日経懇話会
- 講演会向け講師紹介

教育・キャリア

- Versant
- 日経の研修とは
- 日経TEST
- 日経キャリアNET 転職

各種サービス

- 日経テレコン
- N E E D S
- Channel JAPAN
- NIKKEI CHANNEL
- N-BRAND STUDIO
- 日本経済新聞の本
- 日経グローバル

日本経済新聞 電子版について

[サイトポリシー](#) | [ヘルプセンター](#) | [FAQ・お問い合わせ](#) | [ご購入サポート](#) | [Web広告ガイド](#) | [リンクポリシー](#) | [著作権](#) | [データ利用](#) | [個人情報](#) | [利用規約](#) | [サイトマップ](#)

日本経済新聞社について

[会社情報](#)・[お知らせ](#) | [記事利用](#) | [個人情報の取り扱い](#) | [本社採用案内](#) | [日経グループ情報](#) | [新聞広告お申し込みガイド](#) | [紙面紹介と購読案内](#) | [法人お問い合わせ窓口](#)

**NIKKEI** Nikkei Inc. No reproduction without permission.