



栄養満点！美味しさUP！

旬の食材健康知識



今月のテーマ
たまねぎ

玉ねぎを切ると涙が流れたり、独特のにおいがありますよね。この原因となる成分は**硫化アリル**と呼ばれ、さまざまな健康効果が期待できます。特に注目されるのが血液をサラサラにする効果で、血管の中に**血栓**ができるのを防止したり、末梢血管を広げて**血行や代謝をアップ**させたり、**動脈硬化**を防ぐ効果もあるため、**脳梗塞や心筋梗塞の予防**に有効です。

また、ビタミンB₁の吸収を高める働きもあるため、豚肉やしいたけなどビタミンB₁が豊富な食材と一緒に調理すると、**疲労回復**や**食欲増進**、**集中力アップ**の効果が高まります。そのほかにも、**殺菌や抗菌作用**、**免疫力の向上**にも役立つと言われています。



選び方のツボ

●皮が茶色でしっかりと乾燥し、ツヤツヤしているもの。持った時にずしりと重みを感じるもの。



●新玉ねぎの場合は、触ってみて柔らか過ぎず**傷のないもの**を選びましょう。



食べ方のポイント

●硫化アリルは熱に弱いので、効果的に摂るためには、**生**で食べるのがおすすめです。



●水にさらす場合は長くても**2～3分程度**にして置き、新玉ねぎであれば**スライスして30分ほど放置**すると辛味が和らぎます。

豆知識 & ごぼれ話

皮をむいた玉ねぎを外で天日に**1週間～10日間**ほど当てておくと、**ケルセチン**がアップするそうです。ケルセチンとはポリフェノールの一種で、**抗酸化作用**があり血管の老化防止に役立つ健康成分です。干すだけでケルセチンが**4倍**にもなるそうだから、ぜひ！お試しください。

食べて元気！歯とお口の健康応援レシピ



ビタミンCで歯ぐきの健康作りを！

浅漬け入りポテトサラダ

栄養価 (1人分) エネルギー…203kcal
塩分…1.9g

●材料 (2人分) ●

- きゅうり …………… 1本
- キャベツ …………… 100g
- 塩・砂糖 …………… 各小さじ1/2
- じゃがいも …………… 小4個
- マヨネーズ …………… 大さじ2
- ちりめんじゃこ …………… 10g

●作り方●

- 1 きゅうりは3～5mm幅の小口切り、キャベツは粗く刻んでビニール袋に入れ、塩と砂糖を加えてよくもみ、空気を抜いて袋の口を閉じて1時間ほど置く。
じゃがいもは皮のまま茹でて皮をむき、マッシャーなどでつぶす。
- 2 ボウルに水気を切ったきゅうりとキャベツ・じゃがいも・マヨネーズを入れて混ぜる。
- 3 2を器に盛り、ちりめんじゃこをのせる。

ワンポイント



今回は、歯ぐきの健康作りに役立つ**ビタミンC**をたくさん摂れるよう、**加熱してもビタミンCが損なわれにくいじゃがいも**を使用しました。

また、キャベツときゅうりは浅漬けにすることによってポリフェノールをおさえ、熱を加えないため栄養素も損なわず摂取できます。

