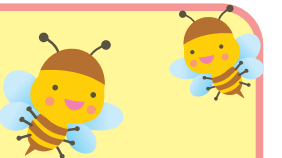


# 玉葱

onion



## 健康 かわら版



玉葱は、ユリ科ネギ属の一種です。玉葱は根ではなく、茎の根元がふくらんで大きくなった鱗茎(りんけい)、厳密に言うと葉という事になります。らっきょうやニンニクも同様です。旨み成分が多く、西洋料理のベースに使われるため「西洋のかつおぶし」と呼ばれています。エジプトやヨーロッパでは紀元前から栽培されていますが、日本で本格的な栽培が始まったのは明治時代、北海道で始まりました。

### 栄養

カリウム、亜鉛、リン、ビタミンB1、B2、Cなどを含みますが、栄養素として期待できるほどではありません。その代わりに高血圧など血管の病気に効果的な硫化アリル(アリシン)や老化を防ぐケルセチン(ポリフェノールの一種)が豊富に含まれている野菜です。

- アリシン**…アリシンは硫化アリルの一種で、玉葱の刺激臭(香味成分)や辛みの成分です。消化液の分泌を促す、新陳代謝を盛んにする、血液をサラサラにするなどの働きがあります。高血圧、糖尿病、動脈硬化の予防に有効とされています。更にビタミンB1と結合しやすく、ビタミンB1の吸収を促す働きがあります。
- ケルセチン**…ポリフェノールの一種。抗炎症作用を持ち、アレルギーの緩和に効果があるといわれています。また、強い抗酸化作用を持ち、細胞老化抑制や活性酸素の除去に効果があり、血圧上昇抑制に効果があるといわれています。

### 玉葱の種類



#### 黄玉葱

最も多く出回っている玉葱。日持ちを良くするために、収穫後1か月風干ししてから出荷される。



#### 新玉葱

種名ではなく、3~4月に出荷される早獲りの玉葱の総称。新玉葱として出荷される。多くは「白玉葱」「早生」という品種。辛みが少なく生食に向く。



#### 赤玉葱

紫玉葱、レッドオニオンとも呼ばれる。表皮が鮮やかな紅紫色。辛みが少なく生食に向く。



#### ペコロス

黄玉葱を超密集栽培して小球に育てたもの。直径3~4cm。辛みは少なく、煮崩れしにくい。



玉葱には善玉菌を増やすオリゴ糖が多く含まれています。オリゴ糖は善玉菌の餌になり、善玉菌を増やし、腸内環境を整えます。生の玉葱はいちごと同じ位の甘みを持ちますが、辛みと特有の刺激臭のある硫化アリルのため、甘みを感じることができません。しかし、加熱すると硫化アリルは失われ、オリゴ糖の甘みが引き出されます。

### ビタミンB1のはなし

ビタミンB1は糖質がエネルギーに変わるときに必要な「補酵素」の役目をしています。そのため、ビタミンB1が不足すると、糖質のエネルギー代謝が滞り、疲労物質である乳酸がたまり、疲れやすくなります。また、脳の中樞神経や手足の末梢神経の調整を行い、皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きがあります。

#### こんな人にお勧めします

- 疲れやすい
- 酒や菓子を多くとる
- 糖尿病
- 肩こり、腰痛がある
- 運動をする

#### ビタミンB1の多い食品

うなぎ、紅鮭、豚肉、鶏レバー、大豆、玄米



今月のレシピ

## 新玉葱と豚肉の梅和え

#### 【材料】2~4人分

- |                  |   |         |
|------------------|---|---------|
| 新玉葱…中1/2個(約100g) | A | 梅干し…中1個 |
| 豚肉(スライス)…70g     |   | 醤油…小さじ1 |
| 青じそ…3枚           |   | 酢…小さじ2  |
|                  |   | ゴマ…適量   |

#### 【作り方】

- ①新玉葱は薄くスライスして15~20分ほど置いておく。  
青じそはせん切りにする。  
梅干しは種を除き包丁でたたいてペースト状にし、醤油、酢、ゴマを入れて混ぜる。
- ②豚肉は大さじ1の酒を振りかけておく。沸騰したお湯に豚肉を入れて色が変わったら、ザルにあけ水気をしっかりきり、5mm幅に切る。
- ③玉葱、青じそ、豚肉、調味料Aを入れて和える。

参考：参考：「からだにうれしい野菜の便利帳」高橋書店 「栄養成分の事典」新星出版社