

# 健康メモ

## ～テーマ～ 葱



**原産地** 原産地は中国西部であろうと考えられ、寒地から熱帯まで幅広く分布しています。葉は緑色の葉身部と、白色の葉鞘部に分けられ、葉鞘部の長く太いものを「根深ねぎ」または「一本太ねぎ」と呼び、葉鞘部がほとんどなく、細い葉身が多数出ているものを「葉ねぎ」と呼びます。

**栄養** ネギにはカロチンとカルシウム、それにビタミンCが豊富です。といっても、これは青い葉のはなし。白い部分には、あまり栄養がありません。ただし、ネギ特有の成分である硫化アリルは比較的多く、ネギを食べることで食欲増進や解毒の薬効があります。また、独特の刺激臭には神経を休め、体を温める働きがあり、神経痛や不眠症にも効果があると言われています。

**見分け方** 葉が濃い緑色で、葉と根の境目がはっきりしているものが良品です。白い部分が硬く締まっているものほどおいしく、触るとプカプカして、巻きのゆるいものは味が劣ります。葉がしおれていたり、根の部分が黄色くなっているものは古い証拠です。

**保存方法** 泥つきなら、庭に穴を掘ってネギを立たせた状態で土をかけておけば、1カ月以上の保存が可能です。庭のない家庭でも、ぬらした新聞紙にくるんで冷暗所に保存することで、根を切ったばら売りのネギよりもおいしく食べられます。大量に購入したときは、細かく切って冷凍庫で保存すると便利です。

**マメ知識** 「根深ねぎ」は、根の部分が伸びるにつれて土をかぶせて栽培したものをいい、土をかぶせずにそのまま栽培したものを「葉ねぎ」といいます。ねぎ類独特の臭気のもとであるアリル硫化物は、漢方では去痰、発汗、利尿、駆虫などの効果があると言われています。

**調理・加工** あまり煮込まずさっと火を通すくらいで調理しましょう。アリル硫化物はビタミンB1の吸収を助けるので、ビタミンB1が多く含まれる豚肉や魚、豆類と一緒に調理をすると利用効率が高まります。

**効能** 食欲増進、消化促進、疲労回復、冷え症改善、低血圧改善、風邪予防、解毒作用。



### 年末年始休業のお知らせ

12月29日(土)～1月3日(木)までと  
なっておりますので、よろしくお願いいたします。

