

# 新たまねぎについて



春になると出回る代表的な野菜の一つに玉ねぎがあります。

新たまねぎと言われ、収穫後乾燥させずにすぐ出荷されるので、みずみずしく、肉質も軟らかく、辛みが少ないのが特徴です。

主な産地は、静岡県、兵庫県、愛知県など温暖な地域での栽培が盛んです。

今回はそんな新たまねぎについての栄養と健康効果について、お伝えしていきたいと思います。

## ～新たまねぎの栄養成分について～



### 《硫化アリル》

新たまねぎの辛みと香り、涙を出させる成分。単に涙を出させるだけでなく、肉や魚の臭いを消す働きもあります。水溶性で熱に弱いのが特徴です。

健康効果としては、**消化液の分泌を促し、新陳代謝を盛んにします。**  
**血液をサラサラにする**ので、**血栓や動脈硬化など血液や血管に影響する多くの生活習慣病を予防する効果**があります。

また、体内でビタミン B1 と結合しやすく、**疲労を回復させる効果**もあります。

### 《フラクトオリゴ糖》

新たまねぎに含まれるフラクトオリゴ糖は、**難消化性で血糖値を上げにくい**のが特徴です。胃や小腸で吸収されずに大腸まで届き、善玉菌の働きを活性化して、**お腹の調子を整えたり、免疫機能の改善などの効果**があります。

### 《ケルセチン》

ポリフェノールの一種で、**抗酸化作用や抗炎症作用、降圧作用など様々な生理作用があり、生活習慣病、ガン、動脈硬化、糖尿病など予防する効果**があります。

さらに**アレルギーの抑制や紫外線から肌を守る効果**もあります。

### 《カリウム》

カリウムは**体内の余分な塩分を体外に排泄する作用**があり、むくみなどにも効果があると言われています。また、**血圧の上昇を防ぐ効果**もあります。

## ～効果的に食べるために～

血液サラサラのためには生食がおすすめ。

→硫化アリルは加熱に弱い成分。

スライスサラダやドレッシングにまぜたりしましょう。

お腹の調子を整えるなら、加熱してたっぷり食べる。

→加熱することでかさが減り、たっぷり食べられるようになります。

また発酵食品を組み合わせると、より腸内環境がよくなります。

抗酸化作用をあげるためには

→新たまねぎの皮付近にケルセチンが多いので、皮をむきすぎないことがポイントです。硬いと感じるのであれば、切り方を薄くしたり、みじん切りにしたりするのがおすすめです

## レシピ：『ポークソテーおろし玉ねぎソース』

### 【材料（1人分）】

豚生姜焼きスライス	3～4枚
新たまねぎ	40g
油	適量

### （おろし玉ねぎソース）

新たまねぎ	20g	} 合わせておく
酒	7g	
酢	7g	
しょうゆ	5g	
砂糖	1g	

### （添え）

レタス、千切りキャベツなど 適量

### 【作り方】

- ①.（ソース作り）新たまねぎをすりおろし、分量の調味料と合わせておく。
- ②. 新たまねぎを繊維にそって、スライスする。
- ③. 油をひいたフライパンで豚肉を焼き、ある程度火が通ったら、②を入れてしっかり炒める。
- ④. ③に①をいれてからめ、適度に水分を飛ばす。
- ⑤. 器に添え野菜、④を盛り付けて出来上がり。

おろしとスライスで、  
玉ねぎをダブル使いし、  
甘味と旨みを凝縮！！

