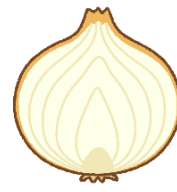


玉ねぎの効用



今日は給食で最も使う野菜といっても過言ではない玉ねぎについてのお話です。ねぎ、玉ねぎ、にらなどのネギ類はにんにくと同じユリ科の野菜です。スタミナ成分が有り、昔は薬としても使われていました。ネギ類に共通しているのは身体に入るとビタミンB1に作用して新陳代謝を盛んにしてくれます。吸収がよく、ビタミンB1をたくさん含む豚肉と一緒に食べると疲労やイライラ、不眠症、食欲不振の解消にとってもいいです。ビタミンB1は糖質を効率よくエネルギーに換える為、ネギ類は強壮食品でもあります。

玉ねぎは発汗作用や解熱作用があるので、玉ねぎ料理を食べて寝ると汗が出て熱が下がります。風邪や便秘、冷え性などはこれをするとい良いでしょう。血管をしなやかにしてくれるので、血液をサラサラにして癌や高血圧、動脈硬化の予防にもなります。

玉ねぎの成分にある「硫化アリル」というものが辛みと刺激の匂いの元になっていて、玉ねぎを切ったりすると涙が出るのはこの成分のせいです。調理前に玉ねぎと包丁を冷蔵庫でよく冷やすと刺激成分が出にくくなってなみだを防ぐことができます。輪切りにした玉ねぎを枕元に置いて寝るとよく眠れるということもあるらしいです。本当かな???

この季節、美味しい新玉ねぎが出回っています。スライスして水にさらし、かつお節をまぶして醤油を掛けて食べるとさっぱりして、バテてきたかな?と思う時には丁度いいです。簡単に調理できるので皆さんも是非やってみてくださいね!

