

栄養だより

平成21年 1月 NO.164

明けましておめでとうございます。皆様ご容態はいかがでしょう

今年は旬の食べ物について 紹介していきます

ネギについて



ネギ(葱)は、タマネギやニラと同じユリ科ネギ属の植物です。

『アリシン』という特有の辛み成分を含み、これには食欲増進作用や、胃のもたれを防ぐ消化促進作用、体を温め、冷え性を防ぐ血行促進作用があります。

ねぎに含まれる主な栄養成分には、カロチン・ビタミンB群・葉酸などの**ビタミン**、カルシウム・鉄・カリウムなどの**ミネラル**が挙げられます。カロチンは、活性酸素の働きを抑制する作用により、ガンを予防。ビタミンCは、肌を若々しく保つ美容作用を持ち、葉酸はビタミンB12 と協調して正常な赤血球を作り、成長を促進します。カルシウムは、骨や歯を丈夫にする重要な成分で、骨粗しょう症予防に働きます。鉄は貧血を予防し、カリウムは高血圧を防ぐ効果があります。