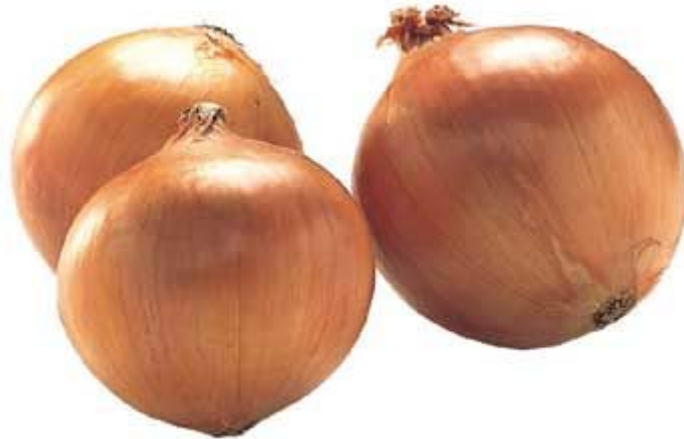


栄養だより

平成21年 3月 NO.166

暖かい日が続き、春の訪れを感じます。皆様ご容態はいかがでしょう

たまねぎ について



- 主な効用**● 動脈硬化の予防、高血圧の予防、消化の促進・食欲の増進
疲労回復、精神不安定、不眠症など

玉ねぎの抗酸化物質で血管障害を防ぐ

たまねぎの特有の辛みと、切ったときに目にしみる刺激成分を**硫化アリル**とい
います。この成分には、血液の凝固を抑制し、血液をサラサラにする働きがあるた
め、血栓や動脈硬化の予防になります。

又、**硫化アリル**は、**ビタミンB1**の吸収を高め、新陳代謝を盛んにします。発汗、
解熱、緩下(かんげ)といった作用があり、疲れているときや風邪のときにもよいで
す。慢性疲労や筋肉疲労などの疲れにもよく効き、継続して食べることで簡単に
バテない体力も身につきます。玉ねぎに含まれる**イオウ化合物**には、神経鎮静作
用があり、ストレス解消にも効果的です。