

# 栄養だより

平成23年 5月 NO.192

風薫る爽やかな季節となりました。皆様ご容態はいかがでしょう

今回は **硫化アリル** について紹介します

・◎～・●～・ **硫化アリルとは・・・?** ～・●～・●

玉ねぎやにんにく、ねぎなどに含まれる成分。独特の刺激臭や辛味の事である。玉ねぎを切った時に涙が出るのは揮発した硫化アリルが目粘膜を刺激した為。

・●～・●～・ **硫化アリルの効能** ～・●～・◎

硫化アリルは体内で、強力な殺菌作用のあるアリシンという物質に変化する。このアリシンは肉や魚の生臭さを和らげ、サルモネラ菌や病原性のカビ、チフス菌、コレラ菌、寄生虫の駆除等に効果を発揮する。

又、硫化アリルはビタミン B1 の吸収を促進する働きがある。ビタミン B1 と一緒に摂取することで新陳代謝を活発にし、疲労回復や神経の鎮静化に有効である。

他には、血液凝固を遅らせる働きがあり、血液をさらさらにする。さらに血液中の脂質を減らす働きやインスリンの分泌促進。糖尿病の予防、免疫機能の向上、がんの予防などに役立つといわれている。

消化液の分泌も促進されるので、食欲も増進する。

・◎～・●～・ **硫化アリルを多く含む食品** ～・●～・●

