



栄養だより



平成 30 年 3 月 No. 260

由良病院 栄養科

ようやく春めいてまいりました。皆様ご容態はいかがでしょう。

今回のテーマは「たまねぎ」です。



たまねぎの歴史

たまねぎは紀元前 5000 年頃にはペルシャ地方で食べられていたといわれているぐらい食用・栽培が古い野菜です。紀元前 2500 年代頃には古代エジプトで栽培が行われており、ピラミッド建設の様子を記したのものには労働者ににんにくやたまねぎを配給したとの記録が残されています。日本には江戸時代に観賞用として伝わったとされています。明治初期にコレラが発生した際に「たまねぎはコレラに効果がある」という噂が広まったことが日本人がたまねぎを食べ始めたきっかけとする説もあります。

★ 血液サラサラ効果

たまねぎにはアリシン（硫化アリル）などの硫黄化合物が含まれており、血液をサラサラにしたり、毛細血管を広げて血流を改善する効果があります。動脈硬化の予防に繋がります。心筋梗塞・脳梗塞などの予防にも効果があります。血行が良くなることで冷え症改善や免疫力の向上も期待できます。



★ 風邪予防・胃腸機能活性化

アリシンには強い殺菌作用もあるため風邪予防にも効果的です。さらに、消化液の分泌を促すことで胃腸機能活性化にも役立ち、栄養の吸収を良くしてくれる効果も期待できます。



★ その他の旬の野菜・果物

