

栄養のはなし

編集・発行 ふたば薬局 

栄養成分を知ろう!



1日の推奨摂取量

特にありません

■ はたらき

疲労回復、生活習慣病の予防、血流の改善、殺菌・抗酸化作用、食欲増進 など

■ 不足したとき

通常の食事では問題ありません

■ 摂りすぎたとき

胃粘膜の損傷、胃腸障害、貧血など
(通常の食事では問題ありません)



アリシンとは…

イオウを含むアミノ酸の一種であるアリインが分解されることで生じる、にんにくや玉ねぎなどに含まれる刺激的な香り成分です。糖の代謝を促進し、エネルギーを生み出すビタミン B1 と結びつくことによって、疲労回復・食欲増進・スタミナ増強と言った効果を持続させる働きがあります。また、食中毒などの感染症を予防する殺菌力や抗酸化力が活性酸素を抑えることで生活習慣病の予防にも役立ちます。血液にも関係があり、アリシンを含むイオウ化合物には、血液をサラサラの状態にすることで血行を促進する働きや、血液の流れを正常に保ち血栓を予防する働きがあります。

多く含まれる食材としては、にんにく・玉ねぎ・長ねぎ・にら・らっきょう・あさつきなどのネギ属の野菜です。

アリシンを多く含む旬の食材

春～Spring～

にら



夏～Summer～

にんにく



らっきょう



秋～Autumn～

玉ねぎ



冬～Winter～

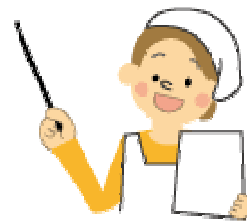
長ねぎ



あさつき



ポイント



1. 調理法は生のままが効果的

アリシンは、水に溶けやすく熱に弱い性質があります。また、細胞が壊れることで発生するので、細かく刻んだり、すり潰したりして、薬味など生のまま食べる方が効果的です。しかし、刺激が強い食材が多く、生で食べることが難しい時には、油で調理をすると成分が壊れにくくなるので、さっと加熱をして食べやすくするといいいでしょう。には葉先よりも根元に多くのアリシンが含まれているので、捨てずに調理することをおすすめします。

2. ビタミンB1の疲労回復効果を長持ちさせる



豚肉などに含まれるビタミンB1にも疲労回復効果があり、アリシンには、ビタミンB1の体内吸収率を高める働きがあるので、一緒に摂取をすることにより、疲労回復効果を持続させることができます。普段食べている料理で、餃子やニラレバなどは理にかなった料理になっていますが、食べ過ぎには注意しましょう。

◆ こども向けレシピ ◆

玉ねぎのカレー風味グラタン

【材料:2人分】

玉ねぎ 1/2個

じゃがいも 1個

ウインナー 2本

バター 15g

塩 少々 牛乳 100cc コンソメ 小1/2

カレー粉 小1 ピザ用チーズ 適量

パセリ 適量



1. 玉ねぎは薄切り、ウインナーは輪切りにする。じゃがいもは食べやすい大きさに切って、耐熱容器などに入れ、レンジで柔らかくなるまで加熱する。
2. オープンを200度に予熱する。
3. フライパンを熱し、バターを溶かし、玉ねぎとウインナーを入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
4. 1のじゃがいもを加え、塩を振り、牛乳、コンソメ、カレー粉を入れて混ぜる。じゃがいもを少し形が残るくらいに潰しながら、軽く煮詰める。
5. グラタン皿にうつし、上にピザ用チーズをかける。予熱したオーブンで8分～10分、焦げ目がつくまで焼き、パセリを散らして出来上がり♪

◆ お年寄り向けレシピ ◆

にら団子の春雨スープ

【材料:2人分】

豚ひき肉 150g

にら 1束

春雨 40g

(A)すりおろしにんにく 小1/2

片栗粉 大1.5 ごま油 少々

水 600cc 鶏ガラスープの素 小2

酒・醤油 各小2



1. にらは細かく切り、春雨は食べやすい長さに切る。
2. ボウルに、豚ひき肉と、1のにら、(A)を入れてよく混ぜる。8等分にし、丸める。
3. 鍋に水を入れて火をつけ、沸騰したら、2の肉団子と春雨を入れて煮る。
4. 肉団子に火が通ったら、鶏ガラスープの素、酒、醤油を入れて混ぜ、あれば、白ごまを振って出来上がり♪



※ お問い合わせ先は、ふたば薬局ホームページをご覧ください。

<http://www.futaba-ph.co.jp>



薬局ホームページ
QRコード

