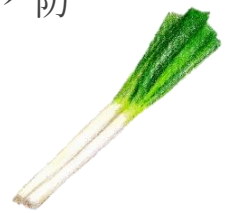
Vol.16　催涙成分が生活習慣病を予防

長　ねぎ



長ねぎの催涙成分「アリシン」の５つの効果

- 鎮痛・解熱作用：薬と同じ仕組みでヒトの体内で作用する
- スタミナ強化：ビタミンB1と結合し、糖質を効率よくエネルギーに変える
- 血流改善：心臓血管病や脳血管病を予防
- 抗酸化作用
- 抗菌・殺菌作用：刺身×ねぎは感染症・食中毒予防に◎

血圧低下　血糖値低下

生活習慣病をトータルに抑制！

美味しいねぎの見分け方

1. 重みを感じる
2. 緑と白の境目がはっきりしている
3. 白い部分が締まっていて弾力がある

長持ち！ねぎの保存方法

←土付きのほうが長持ち！

上へ伸びようとする性質があるため、立てて保存すると◎
葉先を出して新聞紙で包み、風通しの良い涼しい場所で保存

ねぎたっぷりレシピ

ねぎの豚肉巻き

ねぎのアリシン×豚肉のビタミンB1＝疲労回復に！

① 長ねぎを３等分して豚薄切り肉を巻き、塩コショウで下味をつけてフライパンで焼き目をつける。
② 耐熱皿に並べてラップをし600Wで２分レンチン
③ 食べやすい大きさに切り、焼き肉のたれをかけて完成！

ひと手間プラス！　千切りにしたしょうがを一緒に巻くと風味豊かに♪

ねぎのトマトソース

お肉なしでヘルシー！

① 長ねぎと玉ねぎをみじん切りし、長ねぎ半量と玉ねぎ全量をオリーブオイルであめ色になるまで炒める。
② 残りの長ねぎを加えて軽く炒め、トマトピューレ、ケチャップ、コンソメを入れて煮詰めれば完成！

「大豆」を加えてたんぱく質をプラス！
市販の蒸し大豆やおから、大豆ミートが便利です。

東と西で「長ねぎ」が違う！？

北海道では長ねぎといえば白い部分の多い「根深ねぎ」が一般的ですが、
関西より西では全体的に緑色の「葉ねぎ」がポピュラーです。

葉ねぎ	根深ねぎ
～ 緑黄色野菜 ～ ビタミン、ミネラルが根深ねぎより多い！	～ 淡色野菜 ～ 催涙成分「アリシン」が葉ねぎより多い！