

テーマ：今が旬の新玉ねぎ・いちごについて

4月に入りだんだんと暖かくなりました。
山菜や筍、春キャベツなど多くの野菜が旬を迎えています。
その中でも今回は、新玉ねぎといちごについてまとめました。
ぜひ、旬の物を食卓にも取り入れましょう！

●新玉ねぎ

・血液サラサラに効果のある「硫化アリル」

ツンとした香りや辛みの成分が硫化アリルです。
硫化アリルには血栓を予防し、血液サラサラに
効果があります。

ただし、水に溶けやすく、熱に弱い性質があるため、
生で食べる時は短時間水にさらし、加熱する時は炒め過ぎない
ようにすると良いでしょう。



・お腹の調子を整える「オリゴ糖」

新玉ねぎには「フラクトオリゴ糖」が含まれて
います。このフラクトオリゴ糖は、腸内で善玉
菌の餌となり腸内環境を整えるのに役立ちます。

・新玉ねぎのカリウム

新玉ねぎは玉ねぎと栄養価は同じで、カリウムは野菜類の中で
比較的少なく、100gあたり150mg含まれます。ただし、
水にさらした場合は88mgまで減少し、茹でると110mgまで
減少します。献立に合わせて下処理してから使うと良いでしょう。

・新玉ねぎのレシピ

・新玉ねぎのステーキ



・新玉ねぎの肉巻き



・新玉ねぎとツナのサラダ



●いちご

・お肌や体の健康に必要な「ビタミンC」

いちごに多く含まれるビタミンCは、血管・皮膚・骨を強くするのに役立つ栄養素です。また、抗酸化作用があり病気やストレスから体を守る働きがあります。



・いちごのカリウム



いちごには100gあたり170mgのカリウムが含まれます。果物から摂取するカリウムは1日100mg程度に抑えましょう。いちごで換算すると中くらいのサイズで4個(60g)程度です。