



## 春の訪れ ~新玉ねぎ~



「新玉ねぎ」は3月から4月頃に登場する、いわゆる「新もの」で種類に関わらず収穫後にすぐに出荷される玉ねぎの総称です。淡路島の玉ねぎが有名ですね！



〈新玉ねぎ〉

- ・収穫後すぐに出荷
- ・皮が薄くて水分が多く、やわらかい
- ・辛味が少なく、生食に向いている



〈玉ねぎ〉

- ・収穫後乾燥・貯蔵

たまねぎの辛味の元になる**硫化アリル**も豊富に含まれます。硫化アリルには、**消化液の分泌を促進して新陳代謝を盛んにし、血液をサラサラにする働き**があるとされています。しかし、**水溶性で熱に弱い**ので新たまねぎを生で食べることで、効率良く摂ることができます。

### 新玉ねぎとツナのマヨポンサラダ

〈材料〉 2人分

- ・新玉ねぎ 1個
- ・シーチキン 1缶
- ☆マヨネーズ 大匙1
- ☆ポン酢 大匙1
- ☆白すりごま 小匙1

〈作り方〉

- ①新玉ねぎを薄切りにする。
- ②ボウルに☆を入れて混ぜ、スライスした玉ねぎと汁気を切ったツナ缶を入れ和える。  
※辛味が気になる場合は①でスライスした玉ねぎを水にさらしてください。  
ただし、硫化アリルを含む水溶性のものが  
出ていってしまうため短時間にしましょう。



## 口内炎を予防しましょう

口内炎には様々な原因が考えられますが、最大の要因は**免疫力の低下**といわれています。**栄養状態が悪いときやストレスや寝不足など生活習慣の乱れ**により、免疫力が低下すると口内炎がしやすい状態になります。

栄養素の中でも、特に**ビタミンB群**が粘膜の健康維持に大きく関係しています。特に**ビタミンB2**や**ビタミンB6**が足りないと口内炎がしやすい状態になります。

毎日の食事で補えるものは積極的に摂り、健康なお口を保ちましょう。

### 【ビタミンB2が多く含まれる食品】

肉類（特にレバー）、うなぎ、たまご、納豆、乳製品

### 【ビタミンB6が多く含まれる食品】

赤身の魚（マグロ、カツオ）、肉類（ヒレ肉やささみなど脂が少ないもの）、バナナ



※ビタミンB群は水溶性ビタミンのため、一度にたくさん摂取しても尿中に排泄されてしまいます。