



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よね！

〈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言われています。しかし、水溶性で熱に弱いので新た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。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でき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でき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。