

玉ねぎと新玉ねぎの違い



1年中購入できる玉ねぎは「黄玉ねぎ」と呼ばれ、収穫後1か月乾燥させるため新玉ねぎよりも水分が少なく辛味が強い特徴があります。

新玉ねぎの栄養価は？



・ 硫化アリル

玉ねぎの辛味は「硫化アリル」という成分によるものです。これは血液をサラサラにしたり、**コレステロールを下げる**効果があります。

・ ケルセチン

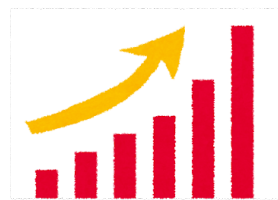
ポリフェノール的一种で抗酸化作用・抗炎症作用があります。これにより**動脈硬化や生活習慣病の予防**になります。日当たりの良い場所に置くとケルセチンが増加すると言われています。

・ オリゴ糖

胃や小腸で吸収されず大腸まで届く特徴があり、エネルギーになりにくいものです。

お腹の調子を整えることはもちろん、ミネラルの吸収促進や**免疫の改善、脂質代謝の改善**効果があります。

栄養素を効果的に摂取するには？



・ 水にさらさない

硫化アリルは水溶性であるため、辛味が気になる場合はスライスしたものをしばらく空気にさらしましょう。

・ スープで丸ごと

水溶性の栄養素は水に流れますが、スープにすれば無駄なく摂取ができます。