

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：「玉ねぎってエライ！」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。



カレー、肉じゃが、サラダ、酢豚、ハンバーグと玉ねぎはあらゆるお料理に利用されています。
和洋中なんでも合うメジャーな食材です。実は玉ねぎって血液サラサラや高血圧予防が期待できる栄養素が含まれています。
加熱による変化や栄養を逃さない食べ方を知って栄養を無駄なく摂りましょう！
・・・ちなみに管理栄養士なのに私は玉ねぎが苦手です(-_-;)ボソッ

硫化アリル

血液をサラサラにする効果が期待されます。
血圧、血糖値、血中コレステロール値の高い方は血管内に血の塊が作られやすいリスクがあるので積極的に食べたいですね。
ちなみに**玉ねぎの皮**をお茶にして血圧が大幅に下がったというバス会社の社長様がいらっしゃいました！



ケセルチン

ポリフェノール的一种で
抗酸化作用(**細胞を傷つけて健康に影響を与える活性酸素を除去**する働き)
ケセルチンの抗酸化力は強いといわれています。



オリゴ糖

オリゴ糖は腸内環境を整えます。玉ねぎは野菜の中でもオリゴ糖が特に豊富です。
オリゴ糖は腸内で善玉菌のエサとなり、**善玉菌を効率よく増やしてくれる**働きがあります。腸内環境を整えると便秘予防だけでなく、肌のコンディションを整えたり、これからの季節に必要な**免疫機能**を高めたりしてくれます。



食物繊維

余分な糖や脂質の吸収を抑えてくれます。
食後の血糖値の急激な上昇を抑えたり、血中コレステロール値を低下させたりなど、健康づくりには必須な栄養素です。
食事が偏りがちな方や**肥満気味**の方は特に意識して取り入れましょう。



カリウム

高血圧予防に期待できるカリウムが多く含まれます。
カリウムは体内の余分なナトリウム(塩分)を排出する作用があるため血圧を下げる効果が期待できます。
野菜不足や塩分の摂りすぎ傾向のある方は積極的に採りたい栄養素です。



栄養を逃さない食べ方

①**血液サラサラ効果を期待**
→硫化アリルは加熱に弱い成分です。無駄なく摂るには**生**で食べましょう。
スライスしてサラダにするのがお勧めです。
紫玉ねぎは辛みが少ないのでサラダに向いています。



②**腸活を期待**
→**加熱して量をたっぷり**食べることをおすすめします。



③**抗酸化作用を期待**
→抗酸化作用が期待されるケセルチンは、玉ねぎの**皮の近くに多く含まれます**。皮を剥き過ぎず調理しましょう。

調理によって栄養成分は変わる？

①**炒める、煮るなどの加熱**
→**硫化アリルは熱に弱い**ため、炒めたり煮たりすると減ってしまいます。しかしケセルチンは熱に強いので心配不要です。



②**辛みを水にさらす**
→硫化アリル、カリウム、ビタミンCなどの成分が減ります。
水につける時間を減らすか紫玉ねぎを利用しましょう。



③**みじん切りにする**
→硫化アリルは細胞が壊されることで発生するため**硫化アリルが増えます**。

④**冷凍する**
→硫化アリルの量は減ります。しかし他の栄養素は大きく変わりません。長持ちできる保存方法なので上手に活用しましょう！