



# ウエノ薬局 ほっと通信

We offer the bright future with health.

vol. 81 2017.3

U E N O  
dispensing.pha

## 春の新玉ねぎを食べて身も心もフレッシュ

～玉ねぎの有効成分を摂るなら春が一番！～

### 春を味覚で先取り

春一番も吹いて、寒さはまだまだ残るものの、一步步春に近づいている感覚がありまして、気持ちも晴れやかになりますね。同時に食卓にも様々な香りのする春野菜が並びますので、味覚でも季節を感じることが出来ます。中でも新玉ねぎは、普通の玉ねぎに比べて辛みが少なく、水溶性の栄養素を多く含んでいますので、生で食べられるのは嬉しいですし、ダイエットにも向いているということで近年注目を集めている食材でもあります。そこで今回は、新玉ねぎについて一緒に勉強して、身も心もリフレッシュしましょう！



### 新玉ねぎと玉ねぎの違いとは？



新玉ねぎと玉ねぎの違いを皆さんご存知でしょうか？違いは2つありまして、「見た目」と「辛味」になります。

通常、年間を通じてスーパーで見かける玉ねぎですが、「黄玉ねぎ」という品種で、春まき又は秋まきで栽培されるものが一般的です。茶色い見た目は、保存性を高めるために表面を乾燥させたものでして、その後出荷されます。それに比べて新玉ねぎは、春に旬を迎える「白玉ねぎ」の品種になり、瑞々しく、独特の甘みがあり辛味が少ないことが特徴です。新玉ねぎは瑞々しいあまり乾燥には向いていませんので、玉ねぎに比べ日持ちしません。

また、新玉ねぎと玉ねぎの栄養素に違いはありません。違いは「見た目」と「辛味」だけなので、栄養素は同じです。では、なぜ春になると新玉ねぎに注目が集まるのでしょうか？それは、生で摂取することに向いているからなんです。新玉ねぎは辛味が少ないので、生で食べると玉ねぎのシャキシャキした独特の食感と甘味が堪能できて、玉ねぎ本来の味を楽しめます。

### 生で食べる新玉ねぎ

生で食べることは、玉ねぎの代表栄養素である「ビタミンB1」と「硫化アリル」をより効率よく摂取できる食べ方です。「ビタミンB1」は、炭水化物をエネルギーとして分解する際に必要な大切な成分です。一方、「硫化アリル」は辛味の原因となる成分で、玉ねぎを切る時に目が痛くなる原因物質になりますが、血液をサラサラにしてくれる効果が期待できます。ですが、この優秀な栄養成分は水にさらしたり、熱を加えることで、失われてしまいます。つまり、玉ねぎの栄養成分をしっかりと摂取するには、生で食べることが一番ということになります。生で食べるとなると、やはり辛味の少ない新玉ねぎが最適です。



## 凄すぎる玉ねぎの効果効能

玉ねぎには、他にもたくさんの効果効能を持った栄養素が含まれていますが、その中でもカリウム、ケルセチン、イソアリイン、オリゴ糖について見ていきましょう！

### ◇ 主な成分「カリウム」◇

玉ねぎの主な成分はカリウムになります。カリウムは筋肉の正常な働き等の神経伝達や細胞の代謝等の働きがある重要な成分です。日本人の食生活と塩分は、切っても切れない関係ですが、カリウムは、摂取しすぎることが多い塩分の排出を手助けしてくれます。カリウムを摂った場合約90%は尿で、残りは便となって体の外に出してしまう事から、腎臓に問題がなければ摂りすぎてしまう事はありません。血圧の上昇抑制（高血圧）・生活習慣病予防（肥満、心臓病、糖尿病）・脳卒中・脂質異常症の予防をしてくれます。

### ◇ ボケ防止、脂肪に働きかける「ケルセチン」◇

ケルセチンは、毛細血管を丈夫にする働きがあることから、高血圧等の予防に効果があると言われてます。また、脳細胞伝達物質を強くする働きがあると言われる事から、ボケ防止にも効果があると言われています。ケルセチンはダイエットの時にもおススメでして、脂肪分解酵素を活性化させる働きがあり、肝臓の脂肪代謝を高め、腸内の脂肪と結び付き、便と一緒に排出します。単品で玉ねぎを食べるより、何かと一緒に玉ねぎを食べる事で食べ過ぎることなく体内に残ってしまう脂肪を体の外に出してくれます。毎日食べる事が難しい時には、ケルセチンが一番多く含まれている皮を粉末にした物や、玉ねぎの皮を手作りでお茶にする事もできます。ケルセチンが豊富に含まれている「皮」と「白部分」を一緒に摂る事で、体に不必要な有害物質を排出させる解毒代謝が促進されます。



### ◇ 硫黄化合物「イソアリイン」◇

イソアリインは、玉ねぎ独特の香り成分で、切っている時に目が痛くなる刺激成分ですが、切って加熱する事で変化し、体に良い成分に生まれ変わります。生で食べると、新陳代謝の向上や血糖値を下げる働きがあり、加熱して食べると、コレステロール値や中性脂肪の値を下げる働きがあります。辛味を抑えるには、切った後すぐ水にさらすと抑える事ができますし、最近では、辛みを抑えた玉ねぎも販売されているようですが、玉ねぎの有効成分は少なくなります。

### ◇ 善玉菌のエサ「オリゴ糖」◇

玉ねぎの甘み成分は、善玉菌を増やすオリゴ糖です。玉ねぎ1個取ればオリゴ糖の1日の摂取量を取る事が出来ます。腸内環境が良くなると便通がスムーズになり体臭の減少にもつながりますが、食べすぎてしまうと逆効果になるので注意してください。



### ほっと通信からお知らせ

ウエノ薬局ほっと通信の更新情報をメールにて配信しています。配信ご希望の方は「ほっと通信配信希望」と明記の上、hot@ueno.vcまでメールをお送りください。個人情報(アドレス)につきましては情報提供のみに利用させていただきます。

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局  
TEL055-222-2131  
ウエノさくら薬局  
TEL055-279-7661  
ウエノ東薬局  
TEL0554-43-9300

ウエノ塩部薬局  
TEL055-255-5025  
ウエノ石和薬局  
TEL055-261-9393  
FKウエノ笛吹薬局  
TEL055-261-5511

ウエノ南薬局  
TEL055-288-1121  
ウエノ朝日薬局  
TEL055-287-8911  
ウエノ美咲薬局  
TEL055-298-6451  
ウエノ中央薬局  
TEL055-223-2266

★ホームページにて  
薬剤師ブログなどが  
チェックできます。  
どうぞご覧ください!

[www.ueno.vc](http://www.ueno.vc)

