

# NEWS — LETTER

ISSUE  
20  
May.  
'23

## LINEでとみなが内科と 友だちになりませんか

診察予約がLINEが完結しま  
す。また休診情報やセミナー  
情報等も配信しますので、ど  
うぞご利用ください。



## 栄養新聞 2023.5月号

管理栄養士  
担当：寺井 春奈



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

TOMINAGA CLINIC

# 新玉ねぎと玉ねぎの違いは何でしょう？ - 「玉ねぎ」

管理栄養士：寺井 春奈

【最近整体に通っていますが、自分の身体を客観的に知ることができるので面白いです。施術は痛いです。】

GWも終わってしまいましたね。  
長期連休からの切り替えが難しく、5月病にかかってしまった方も少なくないのではないのでしょうか？  
ちなみに5月病とは医学的な用語ではありません。  
入学や就職に伴い学校や職場で新たな生活がスタートした方にみられる症状で、新しい環境に対してストレスが積み重なり、新生活が始まった1か月後（5月ころ）に倦怠感、食欲低下、意欲がわかない、ネガティブ思考になるなどの「適応障害」にも似た症状を生ずることをいいます。

一過性と言われていますが、長期に症状が続く場合は一人で抱え込まず当院やかかりつけの医師などにご相談ください。

今回は生、煮る、焼く、揚げる…使い勝手がとっても良い「玉ねぎ」のお話です。

玉ねぎは日本各地に名産地があることから、1年中手に入れることが可能な野菜です。

ほとんどの農産物において「収穫期=旬」と言えるのですが、玉ねぎは旬の時期が少し後ろにずれます。

一般的な玉ねぎは収穫してからすぐに出荷されず、一定期間(品種により異なる)貯蔵庫で保管され、表面が薄緑→茶褐色に変化したら出荷されます。保管せずにすぐ出荷されるものを「新玉ねぎ」と呼び、こちらは3-5月に旬を迎えます。

新たまねぎは乾燥させないため食感がみずみずしく、柔らかく、辛味を少なく感じられます。

新たまねぎと普通のたまねぎに栄養成分の違いはありません。

以下、玉ねぎに豊富に含まれる栄養素をご紹介します。

## 1. アリシン(硫化アリル)

にんにくの回(2022.6発行)でもお話ししましたが、アリシンの一番の効果としてはなんといっても“滋養強壮・疲労回復”です。アリシンは糖質の代謝を促すビタミンB1と結びついて代謝回転を維持する働きがあります。ほかにも血流を良くすることで血液をサラサラにし、コレステロールの上昇抑制、がんの予防や免疫機能を維持する働きがあるといわれています。アリシンは殺菌・抗菌作用が強く、食品を腐敗から守り、体内の細菌やウィルス除去などにも関与します。

## 2. ケルセチン

ケルセチン(黄色色素)はフラボノイドというポリフェノール的一种で、抗酸化作用が強い成分です。玉ねぎでは外皮に多く含まれています。主な働きとしては、体内で老化の素になる活性酸素を除去し、血管の老化(動脈硬化)を防ぐことが期待できます。昆布のダシ取りのように、洗って汚れを落とした玉ねぎの皮をスープやお味噌汁のダシとして使うことで、ケルセチンをより摂取することができます。(食用には適さないので、煮立ったら取り除いてください)。

## 炊飯器で！丸ごと玉ねぎと手羽元の食べるスープ

### 【材料：2人分】

- ・玉ねぎ 2個
- ・にんじん 1本
- ・手羽元 5~6本
- ・にんにく 1かけ
- ・水 300ml
- ・コンソメ(顆粒) 小さじ2
- ・塩 小さじ1/4
- ・玉ねぎの皮 数枚
- ・ブラックペッパー お好みで
- ・乾燥パセリ お好みで

### 【作り方】

- 玉ねぎ 皮を剥く。 ※綺麗な薄皮は洗って水気を切る(後でスープに入れます)
- にんじん (皮を剥いて) ヘタを取り除き、1.5cm幅にぶつ切り。 ※皮は汚れが少ないものは剥かず使用OK
- にんにく 皮を剥いて2~3mm程度の薄切り。
- 炊飯器に の食材を入れ、水と も入れる。炊飯スイッチを押す(通常の炊飯モード)。
- 出来上がったら器に盛り、お好みでブラックペッパーと乾燥パセリを散らして完成。

<ポイント> このレシピは少し薄味にしていますが、それでも約1.7g(1食あたり：食塩2g以下が目標量)の食塩が含まれています。他のおかずと一緒に召し上がる場合は、おかずも薄味に調味するか、スープを少し残すようにしましょう。

