

NEWS — LETTER

ISSUE
53
Feb.
'26

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 2026.2月号

管理栄養士
担当：村瀬 世枝恵



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

T O M I N A G A C L I N I C

ネバネバの液体は甘味の素 - 「ネギ」

管理栄養士 村瀬 世枝恵

恵方巻は毎年手作りします

まだまだ寒い日が続きます。温かいものを摂り、運動をして体を温め、代謝を上げてきましょう！
今回は鍋には欠かせない「ネギ」のお話です。

一年中店頭並び、様々な料理に使われるネギ。冬の寒さに耐えたネギは特に美味しくなるため、11月から2月頃が旬となります。

たくさんの品種がありますが、『葉ネギ』と『根深ネギ』の2種類に大別されます

葉ネギは九条ネギ（京野菜として有名）、万能ネギ（小ネギとも呼ばれ薬味によく使われる細いネギ）など主に緑の部分を食べるネギで、関西で好まれています。

根深ネギは下仁田ネギ（群馬特産の太いネギ）、長ネギ（白い根元が長いネギ）などは葉の一部を土に埋めて日を当てないように育てたもので、主に白い部分を食べます。加熱や煮込み料理に向くため、関東より北で多く栽培され好まれています。

ネギの白い部分は淡色野菜に分類されます。

緑の部分は緑黄色野菜の仲間であり、ビタミンCやビタミンK、β-カロテンが豊富です。

根深ネギの緑の部分の切るとゼリー状のネバネバの液体が出てきます。これは、フルクタンと呼ばれる多糖類の複合体で水溶性の食物繊維の一種です。

寒さから身を守るために蓄えられたもので新鮮なものほど多く入っています。

加熱することでフルクトース（果糖）などに変化し甘くなります。フルクタンは血糖値の上昇抑制や、腸内環境改善などの効果があります。熱には強いですが、水溶性ですので長く水にさらすと流れ出てしまいます。味噌汁やスープなどの具で使う場合はフルクタンが溶けだした汁ごと摂ることができます。緑の部分は特に栄養たっぷりですので捨てるのは勿体ない食材です。

なるべく細かくカットせずに立てて保存するのがおすすめです。

以下、ネギに豊富に含まれる栄養素をご紹介します。

1. 硫化アリル

にんにく、たまねぎの回でも登場した、独特の香りと辛み成分。ネギでは白いところに多く含まれ、水溶性で熱に弱い生で食べると効果的です。

血行を促進して体を温め、免疫力アップ、疲労回復、殺菌作用などがあります。

2. ビタミンC

ネギの青いところに多いため、特に小ネギに多く含まれます。免疫細胞の機能を高める、コラーゲンの生成を促進して皮膚や粘膜を健康に保つなど、老化防止に不可欠なビタミンです。こちらも水溶性で熱に弱いのが特徴です。

硫化アリルやビタミンCを効果的に摂取したい場合は、薬味でたっぷり摂るのが良いでしょう。

ネギたっぷり！ フライパン蒸し鶏

【材料（2~3人分）】

- | | | | |
|-------|-------|------|------|
| ・長ネギ | 3本 | ★ポン酢 | 大さじ2 |
| ・鶏むね肉 | 1枚 | ★ごま油 | 小さじ1 |
| ・片栗粉 | 大さじ1杯 | | |

- すりおろししょうが チューブで2cmくらい
- 酒 カップ1/4 (50ml)
- 水 カップ1/4 (50ml)

【作り方】

下準備：○を合わせておく

- ① 長ネギは洗って根元を切り落とし、幅1cmくらいの斜め切りにする。
(ネギは2股になっているところに土が溜まりやすいのでよく洗ってください)
- ② 鶏むね肉は皮を取り、一口大に切る。残りの肉はまな板に縦長に広げ、縦に3等分する。
棒状になった肉を横長に置いて厚さ5~7mmくらいのそぎ切りにする。
切った肉と皮に片栗粉をまぶす。(ポリ袋に入れて振ると簡単です)
- ③ フライパン1面に①を広げ、その上に②をなるべく重ならないようにまんべんなく広げる。
○を全体に回しかけて強火にかける。ぐつぐつしてきたら蓋をし、弱火にして5分蒸す。
その後火を消してそのまま10分置いておく。その間に★を合わせてつけだれを作っておく。
- ④ 皿に盛りつけて完成！★のたれにつけてどうぞ。

