

# 健康市場

第 211 号

〒193-0942

八王子市栢田町 583-15

TEL:042-661-6047

発行元:永生会 栄養科

発行日:H27.3.1

責任者:栄養科 佐藤



## 【 新玉ねぎ 】



新玉ねぎは、「黄玉ねぎ」や「白玉ねぎ」を春に早取りし、すぐに出荷されたものです。

皮は薄く扁平で、水分が多くて柔らかく、辛みが少ないことが特徴ですが、腐りやすく、すぐに風味が落ち、常温で1週間ほど置くと、普通の玉ねぎの味わいになってしまうことも特徴です。

### ♡ 玉ねぎの注目すべき成分 『 アリシン 』

アリシンは、免疫力アップに効果的なビタミン B<sub>1</sub> の吸収を助け、疲労回復に効果を発揮します！

また、血中の善玉コレステロールを増やし悪玉コレステロールを減らす血液サラサラ効果もあります！

☆ POINT ☆

このアリシンは揮発性が高く、切った後、長い時間水にさらしたり加熱したりすると、どんどん減ってしまいます。水にさらすなら、長くても“3分以内”にとどめましょう！(\*^\_^\*)

### ♡ 新玉ねぎの選び方 『 3大条件 』

- ① 表皮がよく乾いたツヤのあるもの ② 首がよく締まったもの ③ 表面が白すぎないもの

玉ねぎを加熱しトロトロ状態にして冷凍するだけ！

「たまねぎ氷」を料理に

おいしさ UP!  
健康度 UP!

“1日50g食べるといい”と言われる玉ねぎ。たまねぎ氷は1個約25gなので1日に2個食べればOK！  
冷凍庫で約2ヶ月保存でき、うま味があるので塩分を減らしても充分においしく食べられます(\*^\_^\*)

～ 簡単！！たまねぎ氷の作り方 ～

- ① 皮をむき根を切り、ポリ袋に入れ、袋の口は閉じずに耐熱皿にのせ、600Wで100gにつき2分加熱
- ② 少し冷まし、汁ごとミキサーに入れ、ふたを閉めトロトロ状態になるまで攪拌（※半量ずつ行うこと）
- ③ しばらくおいて、冷めたら製氷皿に移し、ふたをするカラップをかけ、冷凍庫で凍らせる

～ 普段の料理にちよい足し♪ ～

カップめん、インスタントスープ・みそ汁、  
レトルトカレー、チャーハン、ポテトサラダ、  
コンビニサラダ、市販の漬物などに。。

※製氷皿は大きさが色々なので、実際に計り、何個で50gか知っておくとGood!



花粉に悩まされる季節がやってきました。今年の花粉は例年より多め！！

止まることを知らないくしゃみと鼻水、つらい鼻づまり、激しい目のかゆみといった4大症状の他にも頭痛、だるさ、のどが乾く、イライラするなど併発させる花粉症。アレルギー体質か否かに関わらず、誰でもなる可能性があります。花粉症に対抗するための対策で、少しでも症状を和らげましょう！

## ～ 花粉症に対抗するための10の対策！ ～

### 1. 十分に睡眠をとる！

睡眠不足が続くと体力が落ち、自律神経の働きが不安定になり、バランスを崩します  
そのため鼻腔内の粘膜が過敏に反応するようになります

### 2. 花粉の飛散の多い時は外出を控える！

外出が必要である場合、花粉飛散量が少ない午前中に出かけましょう

### 3. 飛散の多い時には窓、戸をしっかり閉める！

家の中に入れないうシャットアウトできれば、少しでも症状は食い止められます

### 4. 外出時にはマスク、眼鏡、帽子、スカーフを身に着ける！

<マスク> 顔にぴったりフィットする使い捨てタイプがベストです

<眼鏡> できるだけレンズが大きいものを選びましょう

<帽子> つばの広いものをかぶりましょう

<スカーフ> 花粉で皮膚炎を起こす人もおり、首すじは炎症を起こしやすい箇所です

### 5. 帰宅したら、まず玄関前で花粉を落とす！

例えば郵便受けの中などに洋服ブラシを置き、習慣化していきましょう

### 6. 帰宅したら、洗顔（洗眼）、うがいをし、鼻をかむ！

帰宅後すぐお風呂に入ったり、シャワーを浴びることも効果的です

### 7. 規則正しく、バランスのとれた食生活を送る！

肉類や高カロリーの食品よりも、魚や野菜中心の食事を心がけましょう

### 8. ストレスをためない！

ストレッチ運動、リラックスタイムを作るなど自分なりのストレス解消法を見つけましょう

### 9. タバコ、アルコール、コーヒーなどの刺激物を避ける！

どれも鼻やのどの粘膜を刺激し炎症を悪化させてしまいます

### 10. 掃除はこまめに、雑巾がけもする！

部屋の湿度50%、室温20～25℃に保つと、花粉が舞い上がりにくくなります

#### [参考文献]

- ・「花粉症の長期戦略と短期療法」 山西敏郎