

やっぱり かがく



No. 61 (H31. 1. 15)
 「ねぎ」にも
 その
 記述が
 あります。
 今日の小正月です。
 朝は小豆かゆを食べる
 風習があります。

ネギで風邪予防

今回はネギについてのお話です。さてみなさんはネギと聞いて次のどちらを思い出しますか?
 (A 白ネギ) (B 青ネギ)
 Aを選んだ人、もしかして関東にゆかりのある人でしょうか?
 一般に関東では白ネギ(根深ネギ)が、関西では青ネギ(葉ネギ)が好まれます。根深ネギの旬は味加のり出荷量がピークの12月~1月です。寒くなるこれからの季節は鍋料理を食べることも増えると思いませんか。根深ネギが鍋料理の材料として活躍してきますね。ネギの選び方のポイントは次のとおりです。



- 白ネギ(根深ネギ)の場合 ... 白い部分が長く、ハリとつやがあって重いものを選ぶ。
- 青ネギ(葉ネギ)の場合 ... 緑色の部分が長く、先端までハリがあるものが good! 黄ばんで乾燥しているものは X。

ネギが風邪予防にいいと言われるのは、ネギに含まれるアリシン(硫化アリルの一種)という物質によります。ネギ特有のあのツーンとくる辛みの原因となる物質ですが、健康にも大いにプラスとなる物質なのです。その効果は「血行を良くする」ことです。体を温めてくれるというわけなのです。また、疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収を高める作用もあるので、風邪をひいて弱った体にとっても効果的です。他にも、葉ネギにはカロチン・ビタミンCが含まれているので、これも風邪予防に効果を発揮します。せいかく旬の時期を迎えておいしくなっているネギですから、積極的に取り入れて風邪予防に努めてみましょう。

他にも、ネギに含まれているイオウには鎮静効果があります。刻んで枕元に置いておくと、イオウの匂いによりリラックスができ、不眠に効果を発揮するそうです。昔から民間療法として伝わってきた方法ですが、科学的にも効果が証明されています。ぜひ一度試してみてください。

生のままだと刺激のある香りと辛味か、加熱すると甘味か、集めるネギ。おいしくいただきます。



うちのうさぎ:3 今回もめいさん

<p>前回の続き... 件ナリもをわい始めためいさん</p> <p>「おま><ま」ハヤからわめていふんつ!!</p>	<p>妊娠になりに妊娠したと思っ葉つりも始めたあです</p> <p>「せせ」</p>
<p>① どうやら「偽妊娠」らしいと判明。</p> <p>「何か?」</p>	<p>② ④ 男の子のまーくんの時はなかつたトが起るのドキドキです</p> <p>「あきい」</p>