

# ねぎ



栄養成分（可食部100gあたり）

エネルギー	28	Kcal
たんぱく質	0.5	g
ビタミンC	11	mg
カルシウム	31	mg
カリウム	180	mg
食物繊維	2.2	g

（5訂食品成分表）

ユリ科

刺激成分がビタミンB1の吸収を促進！

選び方）根深ねぎは、白と緑の部分がはっきり分かれているもの、白根の部分が白く長く、光沢があって、よく締まって弾力のあるものを選びましょう。葉の緑が鮮やかなものが新鮮です。緑の葉に白い粉をふいているのは、ブルームという保護膜なので心配ありません。

保存）新聞で包んで冷暗所で保存します。香り、歯ざわりが落ちるので、早めに使い切りましょう。泥付きねぎは、白根の部分を日陰の土中に埋めておくと長く保存できます。

特徴）緑の葉にはカロチンやビタミンCが多く、カルシウム、カリウムなどのミネラルも含まれています。刺激性芳香は硫化アリルによるもので、消化液の分泌促進、食欲増進、肉や魚の生臭みを消す働きがあります。また、ビタミンB1の吸収を良くする効果もあります。この成分は、加熱により甘みに変化します。

起源）原産地は、中国西部またはシベリアあたりとされています。中国では3千年以上の歴史を持つ古い野菜です。日本には8世紀に渡来し、江戸時代中期には全国各地で栽培されていました。

豆知識）鴨南蛮の南蛮は何？

かも南蛮の南蛮はねぎのことです。。

「南蛮」とあったら「ねぎ」が使用されているのが一般的です。

出典）料理食材大辞典（主婦の友社） 食材図鑑（小学館）

問い合わせ先）安足健康福祉センター 健康対策課

栄養難病担当 0284-41-5895