

玉ねぎ



栄養成分(可食部100gあたり)

エネルギー	37 Kcal
たんぱく質	1.0 g
脂 質	0.1 g
炭水化物	8.8 g
ナトリウム	2 mg
カリウム	150 mg

(5訂食品成分表)

ユリ科ネギ属

選び方) 傷みは頭部から始まります。皮につやがあって、肉質がしっかりしているものを選びましょう。芽の出たものは、水分や糖分が少なくなっていて、味も落ちている可能性があるため避けましょう。

保 存) 風通しの良い冷暗所で、ネットに入れて吊しておきます。冷蔵庫は湿度が高いため、保存場所には不向きです。切ってしまったものは、切断面をラップして、冷蔵庫に入れ、早めに使いましょう。

特 徴) 玉ねぎは糖質を多く含みます。また、特有の刺激成分としてアリシン(硫化アリル)を含みます。この成分が空気に触れると、催涙性の物質(アリルプロパル)を発生させて、目の粘膜を刺激し涙を出させます。このアリシンですが、ビタミンB1の吸収を良くする働きがありますので、ビタミンB1を多く含む豚肉、カツオなどと一緒に食べると栄養素の利用効率がアップします。米食(精白米)中心の、日本人に、玉ねぎはなくてはならない食材です。

起 源) 中央アジアが原産です。日本では、明治時代にアメリカから北海道開拓使が導入しました。本格的に栽培されるようになったのは、明治以降になってからです。エジプトでは、ピラミッド建設時の労働者の食料として、ニンニクと並んで大量に消費されたそうです。

豆知識) 涙が出ない玉ねぎの切り方

切る前に、玉ねぎを冷蔵庫で少し冷やしてから切ります。良く切れる包丁を使うのもポイントになります。

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