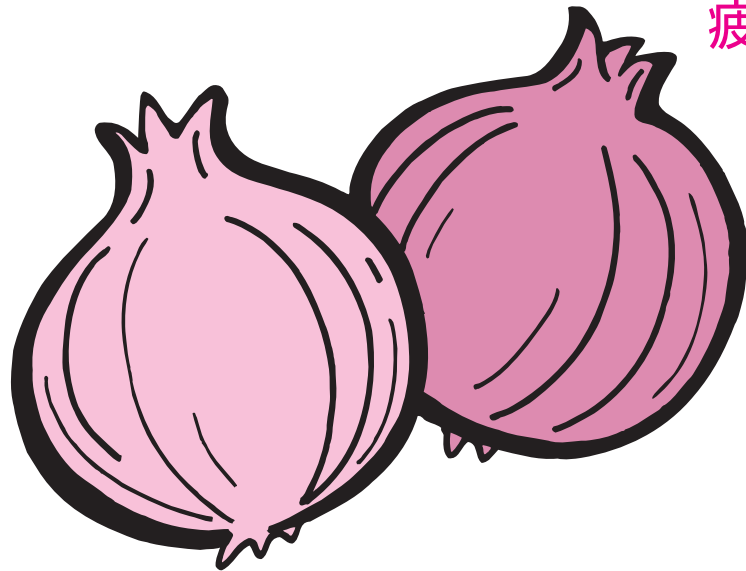


新タマネギの季節です。タマネギにはメタボリックシンドローム対策に役立つ成分が含まれていると言われていています。新タマネギは瑞々しく生食ができるので、それらの成分を無駄なく食べることができます。

古代エジプトでは、ピラミッド建設に従事した労働者たちにとって滋養強壯の食料として栽培されていたという記録があるほど、昔から薬効のある野菜として知られています。ビタミンB1、B2、C、カリウムなどの栄養素のほかに、抗酸化成分が含まれています。また、フラクトオリゴ糖が多く含まれており、腸内で善玉菌の働きを助け、便秘の予防・改善等、腸内環境を整える働きがあります。独特の辛み成分、硫化アリルは、代謝を促し疲労回復に役立つビタミンB1の吸収を促す、また血行をよくするなどの作用があります。



とはいえ、タマネギを食べたからといってメタボが解消されるというものではありませんので、新タマネギを食事に取り入れ、季節の味を楽しみましょう。