



## 2月3日は『節分』です！

節分とは「季節の分かれ目」を意味します。昔は、立春・立夏・立秋・立冬の季節の始まりの前日を節分と言いましたが、現在では、立春の前日だけが「節分」として残っています。



豆まきをして邪気を祓い、  
福を呼び込みましょう！！

また、恵方巻きで  
福を巻き込みましょう！  
縁を切らないように、  
丸かぶりするのが習わしです！！

今年の恵方は  
【南南東】です



## 今月は 今が旬のネギに注目！！

1年中見かけるネギですが、  
11月～2月にかけて旬を迎えます！

緑の葉の部分には、**ビタミンA**が、  
白い茎の部分には、**ビタミンC**が  
豊富に含まれています。



ネギには独特の香りがありますが、  
これはアリシン（硫化アリル）と呼ばれる  
栄養成分で、ニンニクやニラ、玉ねぎなどにも  
含まれています。

今回は**アリシン**のはたらきに注目してみましょう！

## ○アリシンのはたらき○

### ①疲労回復効果

**ビタミンB1**の吸収やはたらきを高め、  
疲労回復効果を持続させる効果があります。



### ②生活習慣病予防

血液をサラサラにする効果があり、  
中性脂肪・悪玉(LDL)コレステロールの低下や  
血栓予防に効果的です。



### ③強い抗菌作用

感染症や風邪の予防に効果的です！！



## ビタミンB1

を多く含む食 (100g中)

(1日の成人推奨量1.0～1.5mg)



豚肉  
(0.77mg)



大豆  
(0.83mg)



うなぎ  
(0.37mg)



玄米  
(0.41mg)

## ～ネギを使った1品～

### 〈長ネギの豚肉巻き〉

- ①ネギを細切りにする。
- ②豚肉で巻く。
- ③フライパンに油をひき、豚肉に火が通るまで焼く。
- ④☆の調味料を加え、よくからめる。

！！完成！！

--材料--

長ネギ	1/2本
豚バラ肉	60g
油	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1



アリシンは、  
刻む・つぶすなどをして、  
調理するのがおすすめ！！  
また、油と一緒に調理を  
するとアリシンが壊れにくく  
なると言われています！！