

獨協医科大学病院 えいよう通信

2023

3月

寒さも少しずつ和らいできましたが、寒暖差も激しく体調を崩しやすい日が続いています。今回は昔から風邪予防に効果があるといわれる「**長ネギ**」について調べてみました。

長ネギの成分について

ネギやニンニクに含まれる特有の香り成分の**アリシン**には、**殺菌効果**、**疲労回復効果**、**血行促進効果**、**消化液分泌促進効果**などがあります。

熱に弱く、水に溶け出る性質があるため生食が一番効果がありますが、生で食べられる量には限界があります。お鍋にするとスープに溶け出たアリシンを摂ることができます。疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収を促す作用もあるため、ビタミンB1を多く含む豚肉と長ネギの鍋にすると相乗効果が期待できます。

その他にも免疫力を高める**ネギオール**やβ-カロテンやカリウムなど**ビタミン・ミネラル**も含んでいるので、健康維持の強い味方です。

ネギを食べると風邪ひかないってホント？

風邪の予防や風邪をひいたときにはネギを食べるといいと言われますが、それはネギに含まれるアリシンに殺菌効果や疲労回復効果があるからなんです。

長ネギの栄養成分を紹介しましたが、食べ過ぎると胃酸過多になり胃腸に負担がかかるので注意しましょう。

ホームページでも
ご覧になれます

この記事に関する
問い合わせは
栄養部 (3202) まで

鶏肉と長ネギの南蛮漬け



【材料(1人前)】

・とりむね肉	1/2枚
・塩	少々
・片栗粉	大さじ1/2杯
・サラダ油	大さじ1杯
・長ネギ	1/2本
・しょうゆ	大さじ1杯
・すし酢	大さじ1.5杯
・みりん	大さじ1/4杯
・赤唐辛子	適宜
・水	大さじ2杯

栄養量 (一人分)

エネルギー：330kcal たんぱく質：22.5g 塩分：2.4g
鶏と長ネギの南蛮漬け - トクバイニュース (tokubai.co.jp)

【作り方】

- ①長ネギは斜めの薄切りにする。鶏肉は観音平きにし、厚さを均一にして一口大のそぎ切りにする。鶏肉に塩を振り、薄く片栗粉をまぶす。唐辛子は種を除き、薄切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、鶏肉を両面に焼き目が付くまで焼く。
- ③鍋に【A】と長ネギを入れて中火にかけ沸騰したら火を止める。熱いうちに鶏肉を10分漬けて完成。