

ネギ

体を温め、疲労回復を促す薬用野菜



イラスト：小林裕美子

クロニキスト体系ではユリ科とされていたが、APG植物分類体系ではヒガンバナ科ネギ亜科に分類される

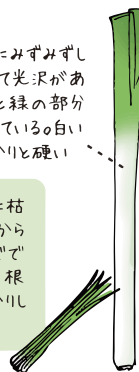
ネギのプロフィール

- 【分類】ヒガンバナ科
- 【原産地】中国西部、中央アジア北部
- 【和名】葱(ねぎ)
- 【おいしい時期(旬)】11月~3月
- 【主な栄養成分】βカロテン、ビタミンC、ビタミンK、葉酸、カルシウム、カリウム、硫化アリル など

見分け方

根深ネギは全体にみずみずしく、白い部分が長く、緑の部分の境目がはっきりしている。白い部分は巻きがしっかりと硬い

根深ネギも葉ネギも、葉先まで「ピン」と真っすぐなもの。生育状況が良く、鮮度の良いネギは、緑色の部分が白い粉で覆われている



葉ネギは、葉先に枯れがなく、根元から葉先まで「ピン」と色合いが美しく、根が新鮮でしっかりとっているもの

保存方法



根深ネギは新聞紙で包み、冷暗所で立てて保存

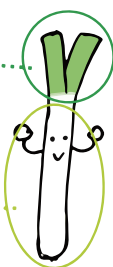


葉ネギは、湿らせた新聞紙に包んで冷蔵庫の野菜室で保存。どちらともみじん切りや小口切りで冷凍しておくと、薬味などに便利

ネギのチカラ

緑黄色野菜に分類される緑色の部分には、カロテン、ビタミンC、カルシウムなどが豊富

香り・辛味成分の「アリシン」は硫化アリル。一種の消化液の分泌を促して食欲を増進させる。またビタミンB1の吸収を助けて疲労回復を促進する効果が期待できる



葉ネギには血液の凝固や骨の形成に関わるビタミンKと、血液を作る働きのある葉酸も多く含まれ、効率的に摂取できるよ



疲労回復効果を高めるなら、ビタミンB1が豊富な豚肉などと合わせると理想的。抗菌・殺菌作用もあるとされ、血行を促進し冷え症の緩和に効果的

楽しみ方・食べ方のコツ

薬味として
白髪ねぎ

麺類やお鍋の付けだれに、みじん切り、小口切りなどが一般的な。白髪ねぎは煮物や焼き物のあしらいに



炒め物・煮物など



ネギと肉や魚は相性抜群！臭みを和らげるよ

根深ネギの緑の部分、葉ネギに含まれるカロテンは脂溶性ビタミンのため、油で調理することで体内での吸収が高まり、効率よく摂取できる

捨てないで！
ひげ根や緑色の硬い部分

ひげ根は素揚げにして塩を振って食べると、美味い。緑色の硬い部分はみじん切りして、みそで油炒めにしてご飯のお供にどうぞ



根深ネギの緑色の部分は硬くて捨ててしまいがちだけど、ビタミンやミネラルが豊富なので活用しよう



胸焼けと胃食道逆流症

佐久総合病院名誉院長 ● 松島松翠

食後や夜寝ているときに、胸焼けが時々起こるとい方はいませんか。もしそうであれば、胃液が食道に逆流する「胃食道逆流症」の疑いがあります。

もともと食道と胃の境目には、周囲を取り巻く筋肉（下部食道括約筋）で締められていて、普段は胃液を逆流させないための仕組みが備わっています。食物が食道から送られてくると、その筋肉が緩んで、境目が開いて食べ物が胃の中へと入ります。

ところが、何らかの原因で境目を締めている筋肉が緩むと、胃液の逆流が起こります。食道が横隔膜を貫く部分を「食道裂孔（れっこう）」といいます。特にお年寄りでは、胃の一部が横隔膜の上にはみ出す「食道裂孔ヘルニア」を伴うことが多く、そうなるとうつと胃の境目は緩くなり、胃液の逆流が起こりやすくなります。

若い年代でも、限度を超えて食べ過ぎたり飲み過ぎたりすると、やはり境目が緩んで胃液の逆流が頻繁に起こ

健康百科



ります。特に夜遅い時間に多量に飲食した後、すぐ寝ると、姿勢の影響もあって、より逆流が起こりやすくなります。

胸焼けが週に1~2回ある人は一度受診する必要がありますが、胃食道逆流症と診断された場合は、食生活など日常生活の見直しが必要です。まず食べ過ぎ、飲み過ぎないこと、食べてすぐ横にならないことです。食後1~2時間は横になるのを避けます。

食べ物としては、肉類など脂肪の多い食べ物、チョコレートや和菓子などの甘い物、アルコール飲料を取り過ぎないことが大切です。