



12月の献立

Pたんぱく質 F脂質

天然の風邪薬、「ネギ」のお話

『風邪をひいた時、ネギを首に巻くといひ』というおばあちゃんの知恵袋。耳にしたことありませんか？…実はこれ、理にかなっている民間療法です。今回は、意外と知らないネギについてのあれこれを紹介します。



「ネギ」という名前の由来

原産地は中国西部。紀元前の書物には、『葱(キ)』と表記され、その調理法が載っているほど古い歴史があります。日本には西暦400年代に伝わり、その後、平安時代には広く栽培されるようになりました。土に埋まった部分を食べたことから『根葱(ネキ)』と呼ばれ、現在の『ネギ』になりました。



『わけぎ』はネギとタマネギの交雑種です。

主な種類は根深ネギ(白ネギ・長ネギ)と葉ネギ(青ネギ)

ネギは根深ネギ(白ネギ)と葉ネギ(青ネギ)に分けられます。最近ではその地域差がなくなっていますが、関東では白ネギ、関西では青ネギが主に食べられてきました。白ネギ(長ネギ)の白い部分は、根でも茎でもなく、『葉』です。葉なのに緑にならないのは、根元にどんどん土を盛り上げて日光に当てに長く生長させるからです。一方、青ネギは、土を盛らずに日光に当てて育てます。

ネギの栄養価は？

ネギ特有の香りや辛味のもとである『アリシン』という成分が、主に“白い部分”に含まれています。血行をよくして体を温め、疲れのもとになる乳酸を分解してくれる効果があります。また、“青い葉の部分”には、ビタミンCやカルシウム、カリウム、カロテンが豊富に含まれていて、風邪予防に効果大。

1本まるまるいただければ、体がポカポカし、ひき始めの風邪を撃退してくれるという訳です。『ネギを首に…』の知恵袋ですが、『アリシン』の揮発成分が鼻詰まりを解消し、のどの痛みも緩和してくれる、と科学的に理にかなっています。また、食べると発汗作用、解熱作用、殺菌作用もある為、風邪を引いた時はとても効果的なのです。

ネギの“ぬめぬめ”の正体は!??

ネギの葉の内側がぬめぬめしていることがあります。そのぬめぬめが気になって、洗い流していませんか？その部分、通称“ヌル”と呼ばれています。ヌルの成分『フルクタン』には、免疫細胞を活性化する効果があり、ウイルスや細菌の体内への進入を防ぎ、また、体内に入ってもやっつけてくれる、というすごい力をもっています。洗い流したり、捨ててしまったりするのはもったいないですね。



冬が旬のネギは、これからますます甘みが増し、それに伴い栄養素も豊富になっていきます。ただし、熱には弱いので、調理の時には火を入れすぎないようにしましょう。風邪予防に“ネギ”、風邪をひいたら“ネギ”をお試し下さい。

日曜日	曜日	メニュー	主な材料と体内での働き			3上栄養価
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱ゆかのもとになるもの	
1	金	えだまめごはん 即席漬け ひじきの煮物 味噌汁	いりこ・塩昆布・かつお節・芽ヒジキ・厚揚げ・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	枝豆・キャベツ・人参・胡瓜・タケノコ・椎茸・玉葱・ごぼう・青ねぎ	発芽玄米・じゃがいも・黒砂糖	17 376 kcal P 16.5 g F 10.9 g C 57.3 g ナトリウム 1.3 g
6	水	ぶっかけうどん ノイグランド かぼちゃとちりめんの大学ゆめ	油あげ・だし削り・出し昆布・ツゲク・煮干し	だいこんおろし・椎茸・人参・青ねぎ・ツゲク・キャベツ・胡瓜・味噌	うどん・トマ・黒砂糖・ノイグランド・オリーブ油・純米酢	17 495 kcal P 14.9 g F 21.0 g C 63.9 g ナトリウム 1.5 g
7	木	とうもろこしごはん さばの甘辛焼き 三色揚げ納豆 すまし汁	いりこ・塩昆布・さば・納豆・豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り	トウモロコシ・枝豆・人参・えのき・青ねぎ	発芽玄米・オリーブ油・黒砂糖	17 406 kcal P 20.2 g F 13.5 g C 52.8 g ナトリウム 1.7 g
8	金	おこわ風ごはん 高野豆腐の煮物 ゆかり納豆 味噌汁	いりこ・油あげ・高野・納豆・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	椎茸・人参・いんげん・ゆかり・胡瓜・キャベツ・玉葱・切干大根・青ねぎ	発芽玄米・ごま油・じゃがいも・こんにゃく・黒砂糖	17 389 kcal P 18.0 g F 11.9 g C 56.3 g ナトリウム 1.2 g
11	月	わかめごはん 鮭の節焼き さつまいも納豆 キラキラ豆乳スープ	いりこ・炊きこみかま・さわら・納豆・厚揚げ・豆乳・味噌	青ねぎ・白菜・玉葱・人参・アスパラ	発芽玄米・黒砂糖・薩摩芋	17 412 kcal P 21.8 g F 12.8 g C 54.3 g ナトリウム 0.8 g
12	火	もち麦ごはん サバ大根 キャベツゆかり和え 味噌汁	いりこ・焼きさば・豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	大根・人参・いんげん・キャベツ・胡瓜・ゆかり・玉葱・青ねぎ	もち麦・発芽玄米・里芋・黒砂糖	17 325 kcal P 13.5 g F 5.5 g C 54.7 g ナトリウム 1.2 g
13	水	カレーうどん キャベツとコーン炒め じゃが芋炒め焼き	大豆汁・しらす干し	玉葱・人参・しめじ・トウモロコシ・グリーンピース・トマト水煮・キャベツ・パセリ粉	うどん・じゃがいも・カレー粉・純米酢・黒砂糖・オリーブ油	17 365 kcal P 10.3 g F 6.6 g C 70.0 g ナトリウム 3.6 g
14	木	ピラフ さばの生姜しょうゆ焼き ノイグランド 豆乳鮭汁	いりこ・ツゲク・さば・鮭フレーク・豆乳	トウモロコシ・グリーンピース・パセリ粉・生姜・キャベツ・人参・胡瓜・白菜・玉葱・アスパラ	発芽玄米・ごま油・トマ・黒砂糖・ノイグランド・汁	17 540 kcal P 22.2 g F 26.0 g C 57.7 g ナトリウム 2.5 g



令和5年の冬至は12月22日です。