

玉ねぎの効果効能

今月は今が旬！たまねぎの効果効能についてです。

殺菌効果があります。



料理に深みを出します。

玉ねぎの刺激成分である
硫化アリルの効果効能は
すごい！



滋養強壮効果・
疲労回復効果
があります。

血栓予防（コレステ
ロール低下・血糖値の改
善）に効果があります。

新玉ねぎと玉ねぎの栄養素に違いはありません。「見た目」と「辛味」が違うだけです。しかし、新玉ねぎは生で食べやすいので代表栄養素である「硫化アリル」よりよく摂取できます！

玉ねぎ



春まき又は秋まきで栽培される「黄玉ねぎ」の品種になります。茶色い見た目は、表面を乾燥させたもので保存性を高めるためです。茶色になってから出荷されます。

新玉ねぎ



春に旬を迎える「白玉ねぎ」の品種になり瑞々しく、独特の甘みがあり辛味が少ないことが特徴です。新玉ねぎは乾燥処理をせずに出荷しているため日持ちがしません。



新玉ねぎは生で食べやすい食材です。
早速、今日のメニューに取り入れてみ
てはいかがでしょうか？