

白ねぎ



免疫力アップ・疲労回復力 抜群！ ネギパワー

風邪の予防・改善

ネギオール

(強い抗酸化作用・殺菌作用)

疲労回復・血行促進
生活習慣病の予防・改善

アリシン

(疲労の原因物質 乳酸を分解)
(血液サラサラ・血糖値を下げる)

イライラ予防・ストレス緩和

カルシウム

免疫力を高める

ビタミンC・ビタミンA

(美肌効果)
(感染症予防)

～ 驚異の健康効果 ～

ヌルヌル成分

ムチン

(ドライアイの予防) (胃腸の粘膜保護)
(腎臓・肝臓の機能アップ)
(たんぱく質の消化・吸収促進)

ねぎは大きく「白ねぎ」と「青ねぎ」に分けられます。白ねぎは土をかぶせて育てるため白い部分が多く、根深ねぎとも呼ばれます。「下仁田ねぎ」「深谷ねぎ」「千住ねぎ」が有名です。一方、青ねぎは日に当てて育てるため緑色が多いのが特徴。葉ねぎとも呼ばれます。代表的なものに「万能ねぎ」や「九条ねぎ」などがあります。

ねぎの辛みと匂いの成分は硫化アリルという物質で、ねぎの白い部分に多く含まれています。硫化アリルは消化液の分泌を促して食欲を増進したり、体温を高める薬効があります。一方、ねぎの青い部分は、太陽の恵みを受けて、カルシウムやビタミン類が豊富に含まれています。