

ほのか健康増進委員会だより ～栄養部門④～

発行
有限会社ハート&クリエーション
健康増進委員会 栄養部門
H28.2.25

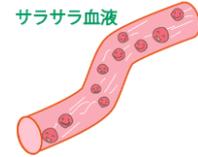
血液サラサラ?! 血液ってサラサラじゃないといけないのかなア...?!

血液がドロドロだと様々な病気の引き金になります。

そこで、今月のおすすめ食材は

「たまねぎ」

です!!



たまねぎを毎日50g(約1/4個)摂取することで血液はサラサラ。

たまねぎを切ると涙がでることがありますね!

これは、たまねぎに含まれている「アリシン」という独特のにおいや辛みの元となる成分の刺激によるものです。

なんと!!この「アリシン」には、

☆血液をサラサラにする!! ☆血液中の脂質を減らす!!

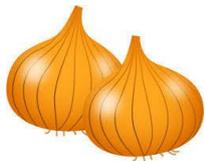
効果があるのです!



たまねぎには摂取することによって、**コレステロール値**、**中性脂肪値**、**血糖値**を正常にする働きがあります。

また、**動脈硬化**、**高血圧**にも有効です。また、たまねぎの皮に多く含まれる**ケルセチン**は強力な抗酸化作用があり、**悪玉コレステロール**の酸化を防止します。

さらに、たまねぎとビタミンB1と一緒に摂ると



豚肉には
ビタミンB1が豊富!!

身体の新陳代謝を活発化させる!!



慢性疲労・筋肉疲労の回復



血糖値をさげるには



たまねぎを加熱して使用

コレステロール・中性脂肪を
減らすには



サラダなどの生食



血液サラサラ レシピ!!



オニオンとツナの
コーンサラダ

酢たまねぎ



えのきとたまねぎの
甘酢和え