

(2) 甘味成分

甘味成分の多い長ネギの選び方

- * 緑と白の色の区別がはっきりしてツヤがあるもの。
- * 緑と白の境の部分を指で押して硬いもの。
- *

注目情報：長ネギに豊富な甘味成分“フルクタン”が肥満予防・改善効果や糖尿病予防効果を発揮することが判った。（ベルギー・ダウブロー博士）

長ネギの甘味成分が多い部分は、根に近い白い部分。

長ネギの甘味成分の肥満・糖尿病予防効果を高めるには、板ずりしてから黒焼きにして食べる。（注）板ずり：板に載せてゴロゴロ転がす。

転がすと“フルクタン”が増えてくる。黒焼の黒いところは棄てる。

焼くと辛味成分が甘味成分に変わる。

長ネギの甘味成分で肥満・糖尿病予防する。

板ずりした長ネギを焼き網にのせて表面が黒くなるように強火で4~5分焼く。

1日おきに1/4本程度食べると効果的

(3) 辛味成分

昔から辛味成分のアリシンというのは殺菌作用が強く、抗ウイルス作用があり風邪の予防効果が高い。

長ネギの辛味成分“アリシン”の働き

- * 抗ウイルス作用
- * 殺菌効果
- * 体温上昇・発汗作用

つまり、風邪・インフルエンザ予防に強力な効果を発揮する。

長ネギの辛味成分の風邪やインフルエンザ予防効果を得るには、必ず生で食べる。

ただし切り方が大切。

長ネギの辛味成分の風邪やインフルエンザ予防効果を活かすには、みじん切りにする。

ネギの中には“アリイン”というのがあり、外側には酵素があるのでみじん切りにするとアリインと酵素が結びつき辛味成分アリシンが生まれる。

食べる直前にみじん切りにしてラー油をかけると風邪・インフルエンザ予防効果が高まる。油をかけることにより消化・吸収がよくなり、酵素が持続する。特にラー油の“カプサイシン”が加わると働きが倍増する。無ければごま油でも良い。

1日おきに1/4本程度食べると効果的 ラー油長ネギ

長ネギを味噌漬けにして食べると脳の活性化疲労回復効果が発揮される。

長ネギの味噌漬け

まとめ：長ネギパワーをとことん活かす

うま味成分で肝機能向上・美肌効果

*大きくぶつ切りして15分以上煮て汁ごと食べる。

甘味成分で肥満・糖尿病予防

*手でころがして表面を黒く焼いて食べる。

辛味成分で風邪・インフルエンザ予防

*みじん切りにしてラー油をかけて生で食べる。

脳活性化・疲労回復

*みそ漬けにして食べる。