

食へる元気

血行促進

硫化アリル

硫化アリルは、にんにくやたまねぎなどユリ科の植物に含まれるイオウ化合物の一種で、切ったときの刺激臭の成分です。血小板が固まるのを抑えて血栓を予防し、血液をサラサラにして血行を促進。高血圧や動脈硬化、脳梗塞の予防に役立ちます。また、硫化アリルの強い抗酸化力は活性酸素を除去すると共に、解毒酵素誘導作用も認められているので、がんの発生を予防します。

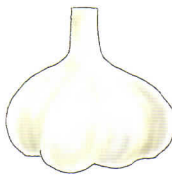
これがおすすめ食材 Recommended Foods

■たまねぎ



食欲増進、便秘改善、疲労回復など、さまざまな効果を持つ。硫化アリルを効率よくとるにはスライスして生で。辛味を抑えるため水にさらす場合は、成分が流れ出てしまわないよう2～3分を限度に。

■にんにく



古くから日本に伝わるスタミナ源。古代エジプトでは強壮剤として食されていた。大量摂取は胃を荒らしたり貧血の原因となるので、生で食べる場合は1日1かけ、火を通す場合は1日3かけ程度に。

■にら



『日本書紀』に登場するほど歴史が古く、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富。硫化アリル以外にもがん予防に効果があるセレンを含む。体を温める作用があるので、冷え症、神経痛、しもやけの改善にも。



元気が出るとっておきレシピ 「にんにく風味のささ身揚げ」

にんにくたっぷり体ほかほか血行促進

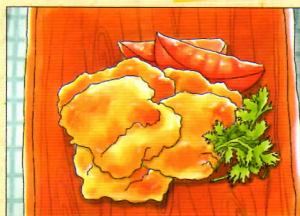
1人分
88kcal

●材料(4人分)

鶏ささ身140g、A[オイスターソース大さじ1・1/2、酒大さじ1、しょうゆ小さじ2、おろしにんにく1/2かけ]かたくり粉大さじ2、揚げ油適量、トマト適量、香菜適量

●作り方

- ①鶏ささ身は筋を除いて身を開き、食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルにA、①のささ身を漬けて10分おく。
- ③②の汁けを拭き取り、かたくり粉をまぶして170～180℃の油でカラリと揚げる。
- ④油をよくきって皿に盛り、くし切りにしたトマトと香菜を添える。



食べ方ひとつで 効果倍増

変化してパワーアップ 病原菌もやっつける

じつは

硫化アリルの仲間「アリイン」は、体内で分解されて「アリシン」に変化。アリシンの殺菌力は強力で、細菌や病原性のカビ、ウイルスなどから体を守ってくれます。

さらに

アリシンはビタミンB1と結合して「アリチアミン」という物質を合成。アリチアミンは体内に長くとどまるため、ビタミンB1の働きが持続され疲労回復に効果的です。

ちなみに

にんにくは包丁の背でつぶしてからみじん切りに、たまねぎは薄くスライスして生で食べるのが、硫化アリルやアリシンなどを効率よくとるコツです。

