

FF通信 No.2

2012.1



明けましておめでとうございます。

今年も食べ物に関するたくさんの情報を皆さんにお伝えしていきたいと思います。

今年もどうぞ宜しくお願いいたします。



ねぎ

悪寒や関節の痛みに作用する、冬の力ぜの特効薬

**体**を温めて体内の巡りを活発にするので、冷えが引き起こした痛みの症状改善に適した食材です。なかでも発汗を促す作用があるので、悪寒、発熱、頭痛、胃痛、関節の痛みなど、冬の力ぜの症状をやわらげてくれます。胃を温める働きもあるので、寒い時に悪化する下痢、便秘、頭痛、むくみの改善にも良いでしょう。

また、炎症を抑えて、痛みや熱を取り除く作用があるので、扁桃腺、咳、痰、かすれ声の改善にも適しています。

#### ☆ねぎの種類☆

東日本では白くて長い「根深ねぎ」が、西日本では全体が青い葉の「葉ねぎ」が出回ります。

○根深ねぎと葉ねぎの違い

下仁田ねぎのように、白い部分が長いものが根深ねぎ。全体が緑色の万能ねぎや、あさつきなどが葉ねぎ。



万能ねぎ



下仁田ねぎ

#### ☆美味しいねぎの選び方☆

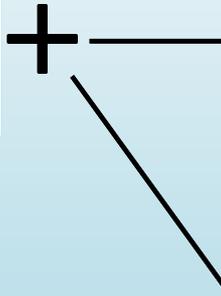
- ・緑と白のコントラストがはっきりとして、表面に張りのあるもの。
- ・巻きがしっかりしていてふかふかしていないもの。



☆効果アップの組み合わせ☆



ねぎ



①痛みをともなうカゼに



しょうが

ねぎとしょうがには、強い発汗作用があります。特に体のふしぶしに痛みをともなうカゼの時にはスープやお粥の薬味として使うと、治りが早いといわれています。

②肩こりをやわらげる



真いわし

真イワシには血の巡りを活発にする働きがあります。肩こりがひどい時は、ねぎをたっぷり入れた真イワシのだんご汁を飲むとよいでしょう。

③冬の元気不足を解消



羊肉

お互いに体を温める作用を持つ食材の組み合わせです。体が冷える、元気がない、やる気が出ない、体力不足の時にも適した食材です。



☆豆知識☆

かぜ対策の民間療法として、ねぎをたっぷり入れた「ねぎ湯」や、のどの痛みを抑える「ねぎ湿布」が伝わっています。その高い作用から、ねぎの白い部分は、生薬の「葱白（ハクソウ）」としても使われています。



しょうがとネギのスープ（4人分）

しょうが 丸々一個 ・ねぎ 2本 ・ごま油 大さじ2杯 ・鶏ガラスープの素 小さじ8杯 ・水1200ml 黒ごま適量

①まず、しょうがは皮を剥いてみじん切りにし、ねぎは粗く刻んでおきます。

②次にごま油を鍋にひき、あたたまったら1のしょうがとねぎを鍋に入れてさっと炒めます。

③最後に水と鶏ガラスープの素を入れ、煮立ったら火を止め、器に入れ、ごまを散らして完成です。

