食と栄養の情報定期便
桐生大学栄養学科・短期大学部生活科学科
No.033

東の長ねぎ、西の青ねぎ、群馬の下仁田ねぎ

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科准教授　許斐　亜紀

ねぎ(葱)の原産地は中国西部と考えられ、寒帯から熱帯まで広く分布する野菜です。

葉は緑色の葉身部と白色の葉鞘(ようしょう)部に分けられ、葉鞘部の長く太いものを「根深ねぎ(長ねぎ・白ねぎ)」、葉鞘部がほとんどなく細い葉身が多数出ているものを「葉ねぎ(青ねぎ)」と呼んでいます。

長ねぎは東日本、青ねぎは西日本での需要が多いのが特徴でしたが、現在ではその傾向は薄れ、日本全国でどちらのねぎも入手することが可能です。群馬県といえば、〝長ねぎ〟の王様と呼ばれる下仁田ねぎが有名ですね。

一般的に流通している長ねぎは千住系、下仁田ねぎは加賀系、青ねぎは九条系という品種系統に分類されます。秋の長ねぎは北海道から東北が主要な産地になりますが、冬になると千葉県をはじめとした関東の5県が占めるようになります。

【プロフィル】許斐亜紀さんは福岡県生まれの千葉県育ち。聖徳大学大学院で博士（栄養学）を取得後、愛知県、東京都、福岡県、広島県、山梨県の管理栄養士養成校に勤務。2024年に桐生大学に着任。管理栄養士。専門は栄養学（ミネラル）。

おいしい長ねぎは、「太さがあり、巻きがしっかりして、白と緑のコントラストがはっきりしているもの」といわれています。余りがちな長ねぎですが、新聞紙などに包んで、冷暗所に立てて保存するほかに、冷凍保存も可能です。薬味用に細かく切って、料理用に各種サイズに切って、フリーザーバッグに入れて冷凍しておくと調理の際に便利です。

ねぎの独特な香りと辛味の成分の硫化アリル。調理などで細胞が壊れ、酸素に触れることでねぎ独特の香りであるアリシンに変わります。このアリシンは疲労回復に効果があるビタミンB_1の吸収を助けてくれるので、ビタミンB_1を多く含む豚肉などと一緒に食べると効率よくビタミンB_1を摂取することができます。また、アリシンには殺菌・抗菌作用もあるので、風邪予防に有効です。

長ねぎは上下の色が異なるので、白い部分(葉鞘部)は淡色野菜、緑の部分(葉身部)は緑黄色野菜に分類される野菜です。そのどちらにも風邪予防に効果があるビタミンが多く含まれています。乾燥と冷え込みが厳しくなり、体調を崩しやすい季節になりましたが、長ねぎをおいしく食べて風邪予防&ビタミンB_1で疲労回復！ ねぎの香りを楽しみながら健康を目指していただきたいです。

※次回は「ねぎの調理のこつ・レシピ」についてお伝えします。

冬に風邪予防＆疲労回復

保健・福祉

症状あれば早めに検査を

はやってる病気は？

2024年も慌ただしく終わり、新年が明けました。昨年暮れからインフルエンザの感染者数が急増し、流行状態となりました。冬休み直前の学校では欠席者が多く出たため学級閉鎖するクラスもあったようです。旅行などの移動も感染拡大に結びつきそうで、年明け早々の動向が心配です。

新型コロナウイルス感染症も増加しています。マイコプラズマ肺炎も落ち着かぬまま年を越してしまいました。

手洗いをしっかりして、せきエチケットを守るようにしましょう。発熱が見られ、せきなどがひどいときには、早く検査をして対策しましょう。検査結果は短時間で出ます。

外出する際にはマスクを活用し、極力人混みを避けるようにしましょう。1月下旬くらいまでは要注意です。

（6日、桐生市医師会）