

ち

び

コ

ム

よ

つと

ラム

らっきょうの栄養

らっきょうには「フルクタン」と呼ばれる珍しい栄養が含まれ、脂肪の吸収を抑えたり、血糖値の急上昇を抑えるなど、肥満予防に効果があります。らっきょうのダイエット効果の働きを十分に得たい場合は、なるべく生で食べましょう。酢漬けにしても栄養が溶け出して半減してしまいますので、

その場合はらっきょうと一緒に汁まで飲むようにしましょう。

(P.N. ミナ フジコ)

