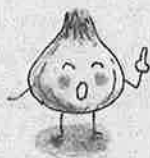


注意してほしいこと、もうひとつ思い出しました！



生の玉ねぎを食べすぎると、硫化アリルの胃や腸への刺激が強くなり、腹痛や下痢の原因になることがあります。

くれぐれも食べすぎには注意してください。

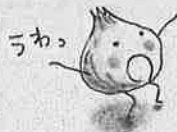
ついでに、ほかの栄養のことも話していいですか？



玉ねぎには「ケルセチン」という黄色い色素が含まれています。

この色素は、抗酸化作用が強く、活性酸素をやっつける働きがあるので、生活習慣病や老化の予防などに効果があるとされています。

ケセルチンは外の皮に近いほうがより多く含まれているので、あまり皮をむきすぎないほうがいいでしょう。



もう、泣かせない……

