



クイズ
?

めんえきりよく たか しょうじ
免疫力を高める「にんにく」。いちばん効果的な食べ方は？



- A なま 生のまままるごと食べる
- B こま 細かくきざんで食べる
- C こうおん 高温で加熱してから食べる

めんえき こうか しょうじ た かた いしき
免疫に効果のある食材は、食べ方まで意識して



びん ぎざ
瓶の中に刻みニンニクを
じょうび
常備しておくのも
よいです

にんにくは免疫を高めるのに効果があり、細かく刻んで食べることで、にんにくのもつ効果効能を最大限に活かすことができます。にんにくを細かく刻むことでアリインという成分が、抗がん剤やスタミナ増強などに効果を発揮するアリシンという成分に変化するからです。

アリシンは高温で加熱すると失われてしまうため、ニンニクを調理する際は細かく刻み、低温でじっくり炒めることがおすすめです。この調理方法を活用して、にんにくの効果効能を賢く最大限に引き出し、免疫力を高めましょう。

(日本ヘルスケア協会監修全国統一免疫対策テストより)

栄養成分表示を見てみよう



「健康日本 21 扶桑町計画を策定するための健康づくりに関する意識調査」の結果では、約4割の方が栄養成分表示を参考にしていませんでした。

栄養成分表示は、健康づくりに役立つ重要な情報源です。その食品にどのような栄養的な特徴があるのかを手にとって知ることから始めてみましょう！

こた
答えは…

B

こま 細かくきざんで食べる

＼ 次号は /

「感染症リスク」についてです。お楽しみに。