



NEWS — LETTER

ISSUE
43
Apr.
'25

LINEでとみなが内科と 友だちになりませんか

診察予約がLINEが完結しま
す。また休診情報やセミナー
情報等も配信しますので、ど
うご利用ください。



栄養新聞 2025.4月号

管理栄養士
担当：村瀬 世枝恵



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

T O M I N A G A C L I N I C

独特な香りで食欲をそそる - 「ニラ」

管理栄養士 村瀬 世枝恵

お米が高くて困ってます

花粉症の方はあともう少しの辛抱でしょうか。
桜の季節が終わると、日中は汗ばむ日も増えてきますね。猛暑がやってくる前に、夏バテしないようスタミナを蓄えておきたいところです。
今回はスタミナのつく野菜、「ニラ」のお話です。

独特な香りと食感で料理に入れると存在感たっぷりのニラ。スーパーで1年中目にしますが、旬は3月から5月。高知県で多く生産されています。
ニラの歴史は古く、弥生時代に中国から伝わり、古事記には『賀美良（かみら）』、平安時代の薬物辞典には『古美良（こみら）』と記され、身体を温め精力がつくと薬の代わりとして粥に混ぜたりして食されていたようです。

この『みら』が『にら』の語源と考えられ、明治時代以降は野菜として栽培されるようになりますが、独特の香りがあるため広く受け入れられていたわけではなく、戦後、中華料理の普及とともにスタミナ野菜の代表格として広く食されるようになったようです。
葉先がピンと張っており、葉の色が濃く鮮やかで肉厚なもの、茎の部分がしっかりと弾力があるものを選びましょう。
以下、ニラに豊富に含まれる栄養素を一部ご紹介します。

1. アリシン

ニラやニンニクの独特の香りは硫化アリルという匂い成

分の一種であるアリシンによるもの。
ビタミンB1の吸収を助け、糖の代謝を円滑にし、疲労回復やスタミナアップに貢献してくれます。
ビタミンB1の豊富な豚肉やレバーとはとても相性が良く、餃子やレバーニラ炒めはスタミナをつけるにはもってこいの組み合わせと言えます。また、血行を促進して体を温めたり、独特の匂いが食欲を増進させ、胃酸の分泌を促して消化のサポートもしてくれます。
しかし、刺激が強いのて摂りすぎると胃腸の不調を招く恐れがあります。よく食べても1日1束にとどめましょう。
アリシンは特に根元部分に多く含まれているので細かく切ると香りが増加します。

2. 葉酸

水溶性のビタミンであるビタミンB群の一種で、緑黄色野菜に多く含まれます。
ビタミンB12とともに新しい赤血球を正常に作り出すために必要であることから、『造血のビタミン』と呼ばれています。
通常の食事では不足することはありませんが、胎児や成長期の子供の正常な発育に不可欠なため、妊娠初期の妊婦さんや育ち盛りの子供さんは葉酸を十分に摂取する必要があります。
ニラのほかに、ブロッコリー、ホウレンソウなど色の濃い野菜、海藻、大豆、レバーなどにも多く含まれています。

豚肉とニラのキムチ炒め

【材料（2人分）】

・ニラ	1束	・卵	1個
・豚肉	150g	・ごま油	小さじ1
・白菜キムチ	80g	・オイスターソース	小さじ1

※豚肉は細切れ、切り落としでOK

【作り方】

下準備：ボウルに卵を割り、溶いておく。

- ① ニラは、洗って水けを切り、3cmの長さに切る。
- ② 豚肉は一口大に切る。白菜キムチはざく切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、中火で豚肉を炒める。
- ④ 豚肉に火が通ってきたらニラを加えて炒める。ニラがしんなりしてきたら弱火にし、キムチ、オイスターソースを入れて軽く炒め全体になじんだら火を止める。
- ⑤ 卵を溶いたボウルに④を入れてひと混ぜし、すぐ、熱したフライパンに戻して炒める。木べらなどでフライパンの底から全体を返しながらかき混ぜて卵をからめ、卵が固まったら皿に盛りつけて完成！

