

## 昔は薬用だった らっきょうの由来



らっきょうは、平安時代に中国から伝わり、もともとは胸の痛みや喘息を抑える「薬」として用いられていました。食用となったのは、江戸時代からです。かつては薬用として使われていただけに、らっきょうには二つの素晴らしい成分が含まれています。

一つは「フルクタン」という食物繊維です。野菜に含まれる食物繊維の多くは水に溶けない（不溶性）ですが、フルクタンは水に溶ける（水溶性）食物繊維です。水溶性の食物繊維には、腸の中で粘りのあるゲル状に変化して、硬い便に水分を与え、排便を促す働きがあります。このため便秘に悩む方の腸内環境の改善に役立ちます。

特筆すべきもう一つの成分は、「アリシン」です。アリシンには、疲労回復に効果があるとされるビタミンB1の吸収を助ける働きがあります。免疫力を高め風邪の予防にも効果があるとされています。

南東北グループ広報誌「南東北第345号」より転載