

「ねぎの“ヌル”の正体は??」

ねぎの葉の内側の透明ゼリー状のもの…何だろう？

正体は…ねぎに含まれる『粘質物(通称“ヌル”)』

この『粘質物(通称“ヌル”)』は、

- ・甘さやうま味のもと
- ・豊富な食物繊維
- ・免疫細胞を活性化させ、体内へのウイルス侵入を防ぐ効果



など体によい働きがあります。



ねぎに含まれる「アリシン」という成分には、
血行を良くして体を温めてくれる効果も！
ねぎを食べて、風邪に負けない体をつくろう！