ニンニクは天然の薬ってホント！？

疲れがたまっている人はいませんか？そんな時にこそ食べると良いのは、言わずと知れたスタミナ食品「ニンニク」。ニンニクには、疲労回復だけではなく、血液循環の改善、血中コレステロールの低下、抗菌作用などがある。また、最近の研究で、ニンニクにガン予防効果がある成分が含まれていることも分かってきた。

≪ニンニクの都　青森県田子町≫

青森県の最南端、秋田県と岩手県の県境に位置する田子町。なんと、全農家のおよそ半分が、ニンニクを生産し、収穫シーズンには、町中がニンニクの匂いで覆われるという、ニンニク日本一を名乗る町。実は、田子町のニンニクは甘いのが特徴。りんごやぶどう、バナナといった甘い果物と比べても、はるかに糖度が高い。また、甘さに加えて、大きさも自慢の１つ。

≪ニンニクの栄養を効率良く摂ろう≫

＊ **油と一緒に**

刻んだニンニクを油などの脂質と一緒に低温で調理すると、アリシンがアホエンという物質に変化し、動脈硬化の予防やコレステロールに効果的。

＊ **豚肉と一緒に**

豚肉に多く含まれるビタミン B1 とニンニクを組み合わせると、夏バテ予防に有効な「ニンニク・ビタミン B1」が作られる。「ニンニク・ビタミン B1」は、豚肉だけのビタミン B1 と比べ、吸収力が高く、壊れにくいという特徴がある。

＊ **赤味噌と一緒に**

名古屋が誇る健康食品「赤味噌」とすりおろしたニンニクを丁寧に混ぜ合わせ、「ニンニク味噌」に。赤味噌とニンニクの組み合わせは、肝機能を高め、二日酔いの予防にも役立つ。

≪ニンニクのおすすめ摂取量≫

１日に生で１カケ。　調理したものなら、2～3 カケ。刺激が強いので、食べ過ぎには注意。

≪ニンニクの匂い対策≫

おすすめは、緑茶。緑茶に含まれるポリフェノールがニンニクの悪臭成分を抑えてくれる。
濃い目のお茶を噛むようにして飲むと効果的。

≪ニンニクの食べる以外の活用法≫

＊ **酢に漬けて**

ニンニクを漬けた酢を 10 倍程度薄め、水虫に塗る。ニンニクのアリシンには強い殺菌効果があり効果抜群。ただし、ニンニクをすったそのままを使うのは、炎症を起こす恐れがあるので注意。また、ニンニクのアリインと酢の相乗効果で、老化防止、美肌効果もある。

＊ **米びつに**

台所の米びつに皮のついたままのニンニクをいれると防虫効果あり。

＊ **お風呂に**

ニンニクの成分は、皮膚から吸収されるので、血行が促進され、美肌効果も期待できる。

余白：上下左右 20mm　**フォント**：MS ゴシック　**青色文字**：太字
文章：「疲れが～」左右インデント２字・字下げ１字　「その他」左右インデント１字
箇条書き：左インデント 5mm、ぶら下げ 12.4mm
タイトル部分：四角形吹き出し、ワードアート　**クリップアート**：「ニンニク」で検索（グループ解除）

ニンニクは天然の薬！？

（解説）

1．ページ設定を行う。（余白：上下左右 20mm）

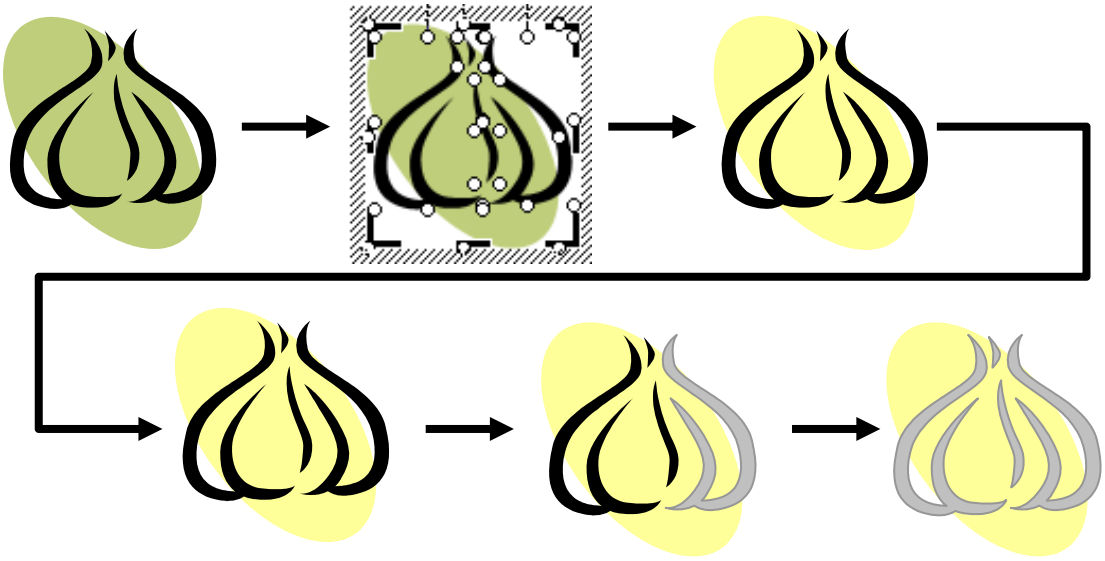
2．2～3 行程度改行を入れ、タイトル部分を作成する。

※1：ワードアートを利用し、「フォント：HG 丸ゴシック M-PRO」「サイズ：20pt」で作成する。

※2：「四角形吹き出し」を利用し、「線の種類：6pt」「パターン：横線(太)」で作成する。

※3：吹き出しとワードアートを整列させ、グループ化する。

※4：クリップアートから「ニンニク」で検索し、「グループ解除」から色の変更をする。



3．文字を入力する。

4．表を作成し、文字を入力する。

※1：10 行 1 列の表を作成し、文字を入力する。

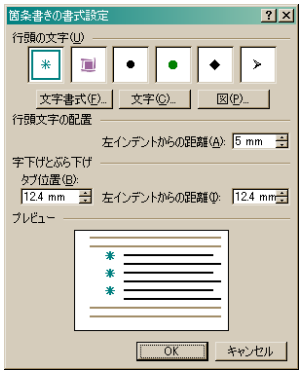
※2：表の左上の「＋」を選択し、罫線を全て消す。

※3：タイトル部分に罫線（色：青、太さ：2.25pt）を付け、「罫線」－「線種とページ罫線と網かけの設定」から網掛けの色（薄い横縞：薄いブルー）を付ける。

5．文字の色を変更する。（青：太字、＊：青緑）

6．段落設定を行う。

※1：「疲れがたまって～」部分は、「左・右インデント：2 字」、「字下げ：1 字」とする。

※2：表の中の文字は、「左・右インデント：1 字」とする。

※3:箇条書きは文字と文字書式を変更し､左インデント 5mm､ぶら下げ 12.4mm とする。