



健康日記

(クスリになる食事で元気になる「キャベツ」)

胃潰瘍を防ぐビタミンUを含有

キャベツは江戸時代にオランダ人により長崎にもたらされ、当時は観賞用でした。食用として栽培されたのは明治以降といわれています。現在、野菜の中一番消費されているのは玉ねぎですが、二番目がキャベツで、応用範囲が広く、手軽に使えるヘルシー食材です。まず、キャベツにはビタミンUという特有な成分が含まれています。ビタミンUは、胃腸壁を修復強化して、粘膜の分泌を高め、胃腸障害に有効に働きます。

この他ビタミンK、ビタミンB6、葉酸、パントテン酸、ビタミンCなどを多く含有。ミネラルは、利尿作用を高め、高血圧を予防するカリウム、骨に大切なカルシウムや、マグネシウムをバランスよく含み、さらに骨の生成を促進させる必須ミネラルのマンガンを豊富に含みます。ビタミンCは加熱により多少破壊されても十分補えます。量を多く摂れば、食物繊維がたっぷり摂れて、腸の蠕動運動を高め、便秘を改善して老化予防に役立ちます。キャベツに少ないカロテンの多いニンジンなどの緑黄色野菜と組み合わせれば、ビタミンバランスは完璧です。



キャベツたっぷりお好み焼き

(材料：2人分)

キャベツ…中1/4個、ニンジン…中1/3本、もやし50g、わけぎ…2-3本、豚もも肉…120g、卵1個、お好み焼き用小麦粉…1カップ(100g)、水…150ml、サラダ油・酒・お好みソース、削り節、青のり・・・適量

《MEMO》

*キャベツと組み合わせる材料は上記の他、きのこや鶏肉などお好みで組み合わせて下さい。

*木綿豆腐を絞って加えても可

*お好み焼き用小麦粉を使わない場合は、薄力粉におろした山芋などを加えると軽く仕上がります。

*ソースを使わず、ポン酢でさっぱり召し上がっても美味です。

キャベツを使った料理

- 茹でキャベツのじゃこ和え
- キャベツたっぷりスープ
- キャベツときのこの卵とじ
- キャベツの酢漬け
- キャベツの味噌汁
- 茹でキャベツと蒸し鶏のごまだれ
- キャベツと牛肉のみそ味炒め
- コールスロー

(参考文献) Healthy mates 2024.5



@暑さ対策の一つに、キャベツを摂取してこの夏をより健康的にお過ごしを！