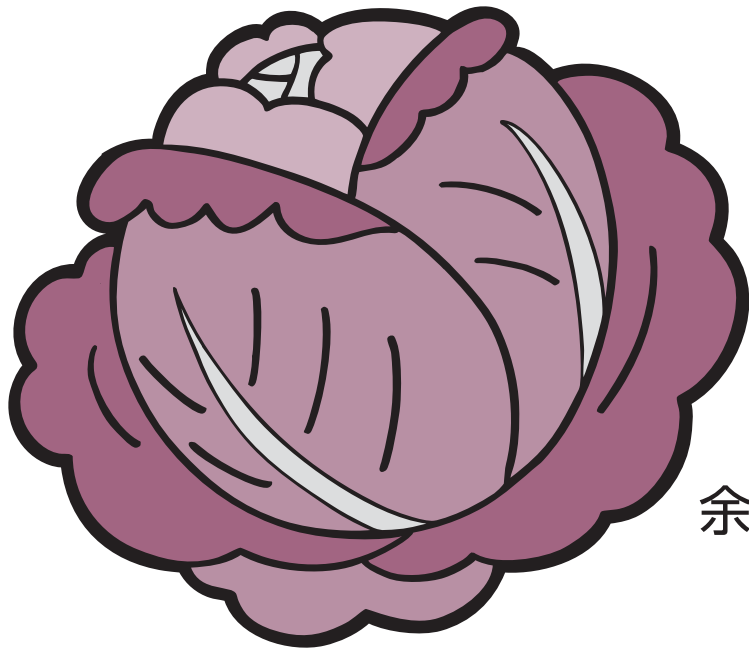


実はすごい! キャベツ

日頃から食べる機会の多いキャベツですが、優れた栄養価をもつ野菜のひとつです。

キャベツには胃や腸の粘膜を正常に保つ「ビタミンU」という栄養素が含まれています。キャベツから発見されたため「キャベジン」とも呼ばれています。ビタミンUは過剰な胃酸の分泌を抑えたり、胃腸の細胞分裂を促進、胃の粘膜を修復するなどはたらきがあり胃潰瘍や腸の潰瘍の治療や予防に使われています。ビタミンUは水溶性で熱に弱いため、生で食べると一番効率良くとれます。揚げ物に添えられている千切りキャベツは、一緒に食べることで胃の粘膜を保護し胃もたれを防ぐはたらきがあるため理にかなった食べ方です。また、加熱するときは栄養素の損失が少ない油炒めがおすすめです。



キャベツはビタミンUの他にも、ビタミンCや食物繊維を豊富に含み、肝臓のはたらきを活発にしたり抗酸化作用もある栄養価の高い食品です。ビタミンCはトマトやほうれん草よりも多く含み、外側の葉と芯の近くの葉に多いため、芯まで残さず使いましょう。今が旬の春キャベツは、葉が柔らかく生で食べやすく、丸ごと食べて栄養素を余すことなくいただけます。