

冬が旬の白菜は鍋料理に欠かせませんが、キムチにしても美味しくいただけます。韓国では、野菜の生産が少ない冬場に、ビタミンA、B、Cのほか、カルシウム、カリウム、ナトリウム、マグネシウムなど各種ミネラルの供給源として作られていたそうです。

キムチは、塩漬けにした野菜を唐辛子やニンニク、小魚の塩辛類と混ぜ込んだ発酵食品です。キムチに含まれる植物性乳酸菌は善玉菌の一種で、腸の働きをよくし便通を助け、悪玉菌を排除する働きがあります。また、唐辛子に含まれるカプサイシンには、消化液の分泌を促したり、血管を拡張させる効果があります。酸味は疲れを癒し、唐辛子の発熱効果の相乗効果で風邪の予防にも役立ちます。白菜に含まれている食物繊維は腸内を適度に刺激するとともに、乳酸菌のエサとなり善玉菌を増やしてくれます。

ただし、キムチには塩分が多く含まれていますので、取りすぎると高血圧症、腎臓疾患、不整脈や心疾患、むくみの原因となりますので、食べすぎには注意しましょう。

