

キャベツ

胃にも肌にも効果的なビタミンたっぷり野菜

エッセイスト 神山 真理



天候不良による野菜の高騰が続いていますが、とんかつ屋さんで、きつね色にからりと揚ったとんかつはもちろんのこと、山盛りの千切りキャベツのシャキシャキとしたおいしさはたまりません。キャベツはおおむね一年中、八百屋さんにある野菜ですが、春に出来る新キャベツは格別です。黄色の葉はみずみずしく、緩く巻いていきます。見るからに春を感じさせる野菜です。食べると柔らかく甘い味は、生食として最適です。キャベツの栄養素で特徴的なのは、ビタミンU。これはキャベツの絞り汁から発見されたもので、「キャベジン」とも呼ばれていいます。正確に言えばビタミンではな

いのですが、ビタミンと同じ働きをする「ビタミン様物質」です。ビタミンUには胃酸の分泌を抑え、胃粘膜の修復を助けて胃潰瘍を防止する作用があります。とんかつやコロッケなど、胃にもたれやすい揚げ物にキャベツをつけ合わせるというのも、理にかなったことなのです。

キャベツのもう一つの特徴は、ビタミンCに富んでいることです。ビタミンCは、日焼けによるメラニン色素の沈着を防ぎ、美肌を保つのに役立ちます。また活性酸素の活動を抑え、がんの予防にも役立ちます。キャベツのビタミンCは外側ほど多く含まれ、生で2、3枚食べれば1日の必要量の約半分が摂取できます。

ただビタミンCは水に溶けて出やすいので、生で食べる場合には水洗いして刻んだあと、よく水切りしておくこと。またロールキャベツや煮物に使う場合は、スープごと食べると、その滋養を丸ごと生かれます。

参考文献

- 『クスリの食べ物』(西東社)
- 『野菜&果物図鑑』(新星出版社)
- 『新食品分析表』(一橋出版)
- 『野菜の手帖』(講談社)
- 『NHKためしてガッテン食の知恵袋事典』(NHK科学・環境番組部季刊「NHKためしてガッテン」編集班編、アスコム)

●栄養の比較 可食部100g当たり

野菜名	ビタミンC (mg)
キャベツ(結球葉・生)	1741
レタス(結球葉・生)	5
サラダ菜(葉・生)	14
サニーレタス(葉・生)	17

出典：『五訂増補食品成分表2007』女子栄養大学出版社

今月のナイスポイント



本店前の花壇に咲く赤や黄色のチューリップ、その中で一輪だけ異色の花が、思わずカメラを片手にシャッターしました。

あ と が き

皆様、初めまして、4月の人事異動で広報担当になりました◎といます。

「早速6月号を完成させるぞ」と取材↓撮影↓また取材!とにかく「頑張らねば」と意気込みながら(カラ回りもありです)優しい先輩の指導を受け(先輩!甘えてばかりでゴメンナサイ!)なんと6月号を完成することが出来ました。

今後、JAこまち東西南北を駆けめぐり、(農作業の邪魔をしないように気をつけます)広報「こまち」を通して、皆様にいろいろな情報や話題を提供出来るよう頑張りますので、宜しくお願いします。



夢こまち つながる
ひろがる わきあがる

発行/こまち農業協同組合
〒012-0825
秋田県湯沢市北荒町5番8号
TEL 0183-78-2211 (代)
FAX 0183-78-2228
HP <http://www.komachi.or.jp>
印刷/株全農ビジネスサポート秋田支店