

キャベツについて



春野菜が美味しい季節となりました。

価格もお手頃で家庭料理でも出番の多いキャベツ。

その中でも、葉が柔らかく美味しいと、春キャベツは人気の野菜です。

キャベツにはたくさんの品種があり、寒玉系、極早生、春系と収穫の時期も様々で、一年を通して使いやすい食材ですが、栄養もたっぷり含まれた優秀な野菜なのです。

キャベツに多く含まれる栄養について

◆ビタミンC

キャベツにはビタミンCが多く含まれていて、体内の酸化を防いでくれます。

肌荒れを防止してくれたり、シミやしわを防ぐ働きをしてくれます。

免疫力アップや疲労回復にも効果のあるビタミンです。

緑の濃い外側の葉の方が、ビタミンCを多く含みます。

◆ビタミンU

キャベツから発見されたビタミンということで、キャベジンとも言われます。

胃腸薬の名前にもなっていますが、胃や十二指腸を健康に保つ成分として知られています。

◆ビタミンK

血液凝固作用のあるビタミンKが多く含まれていて、止血が早くなったり、傷の治りが早くなる効果が期待できます。

◆カルシウム

精神的な興奮や緊張を和らげる効果が期待できる、カルシウムを多く含みます。

◆カリウム

生命活動を健康に維持する働きがあるカリウムを含みます。

体に含まれている余計な塩分を体の外に出す働きがあるので、血圧を下げる栄養素と言われています。(腎機能が低下している方は摂りすぎに注意が必要です。)

◆ベータカロチン

体内に取り込まれるとビタミンAに変わる栄養素で、内臓の粘膜を健康に保つ働きがあります。目の健康維持、視力障害の防止効果が期待できます。

その他にも、がんを抑制する、**イソチオシアネート**という物質や、発がん物質であるニトロソアミンの作用を抑制するといわれる**ペルオキシターゼ**という酵素も含まれます。ペルオキシターゼは食品を加熱したり、調理する過程で発生する発がん物質の活性化を妨げる酵素で、キャベツをジューサーなどで絞って生ジュースにすると、効率よく摂ることが出来るといわれています。

また、キャベツには食物繊維が豊富で、便秘の改善に効果があります。ただし、食べ過ぎると腸内の水分を吸収しすぎて、便が固くなり便秘になることもありますので、大量に食べ過ぎることは避けてください。

春キャベツを使ったレシピ

春キャベツとあさりとベーコンの蒸し煮

材料(2人分)

春キャベツ	300g	あさり	200g
ベーコン	30g	にんにく	1/2片
オリーブオイル	小さじ2杯	酒	大さじ2杯

作り方

- ・あさは砂出しをしてよく洗う。
- ・にんにくはスライスにし、春キャベツはざく切り。ベーコンは1cm幅に切る。
- ・フライパンに、オリーブオイル、にんにく、ベーコンを入れて火にかけ、にんにくから香りが出たら中弱火にして、キャベツを加えて少し火を入れる。
- ・キャベツに少し焼き色が付いたら、あさりと酒を加えてふたをして弱火にし、あさりの口が開いたら出来上がり。

(好みで、コショウ、レモン汁を加えても美味しく頂けます。)

