キャベツ

主な栄養成分

ビタミン群ではビタミンC・Kや葉酸を多く含んでいる。他の野菜でとりづらい、胃粘膜を修復するはたらきをもつビタミンUも含まれる。

ビタミンC	41mg(100mg)
ビタミンK	78μg(150μg)
葉酸	78μg(240μg)
食物繊維	1.8g(18g)
糖質	3.4g

※可食部100g当たりの栄養素の量。カッコ内は成人女性の1日の推奨量または目安量で各年齢層別の最大値

主な効用

ビタミンUは胃酸の分泌を抑え、粘膜のただれを防止し、胃潰瘍や十二指腸潰瘍をブロック。葉の部分には右の成分のほか、β-カロテンを多く含む。

- **抗潰瘍性作用**
- **風邪や感染症の予防**
- **がん予防**
- **便秘の予防・改善**

調理と組み合わせのコツ

ビタミンUの作用を有効に利用するには、生食がベスト。ただし、生野菜はあまりたくさん食べられないので、煮るか、さっと炒めるのが適切な調理法といえる。生キャベツを千切りにして食べる場合は、ビタミンCが徐々に失われないように注意が必要だ。水に漬けすぎたり、切ってから長時間空気に触れさせないように気をつけよう。

加熱調理なら、ビタミンが溶け出した汁も一緒に味わえる、スープや煮込み料理がおすすめだ。

食べ方のヒント

ゆでると…(100g中)

ビタミンC	17mg
ビタミンK	76μg
葉酸	48μg
食物繊維	2g
糖質	2.6g

半分にカットしてあるキャベツなら、巻きのしっかりしているものがよい

1個まるごとなら、緑の色が濃く、大きさのわりにずっしりと重みのあるものを選びたい

保存方法

芯をくり抜いて濡らしたキッチンペーパーを詰め、ポリ袋に包んで冷蔵庫で保存すると鮮度が長持ちする。

胃潰瘍や十二指腸潰瘍を防ぐ

原産種は古代ケルト人が栽培していた野生種のケール。葉が発達して結球するようになったものが、現在のキャベツです。

ビタミンCが豊富なことで知られ、大きめの葉っぱ2枚分で1日の必要摂取量に達するほど。ビタミンCには、体内のコラーゲンをつくる、体の酸化を防いで感染症をブロックするなどの作用があり、発がん物質や老化物質を抑えるうえでも有効とされています。

一方、キャベツならではの重要な成分として、**ビタミンU**が挙げられます。たんぱく質を合成する作用をもつアミノ酸類の一種で、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防、さらには傷ついた粘膜や肝臓の機能回復にも効果があるとされ、市販の胃腸薬の主成分にも使用されています。食物繊維を多く含み、さまざまな調理法で量もたっぷり摂れるため、便秘の改善や肥満予防などの効果も期待できます。

ぎょうじゃにんにく【行者葫】