

キャベツ

cabbage



健康 かわら版



第193号
令和元年5月

キャベツの原産地はギリシャやイタリアなどヨーロッパの大西洋・地中海沿岸と考えられています。栽培の歴史は古く、紀元前の古代ギリシャや古代ローマにおいてすでに栽培が行われていました。しかし当時は今のように丸く結球しておらず、「ケール」のような葉キャベツでした。日本へは江戸時代に伝わり、明治以降、本格的に栽培されるようになり、現在のように一般家庭に普及したのは戦後です。

栄養

キャベツは淡色野菜の割にはビタミンやミネラルを多く含みます。強い抗酸化力のあるビタミンC、出血時に血を固める働きや骨からカルシウムが流れるのを防ぐ作用もあるビタミンK、「造血のビタミン」と呼ばれる葉酸、腸内環境を整え便秘予防と解消する働きのある食物繊維などを含みます。また、ビタミンUという特有の水溶性ビタミン様物質が含まれています。

●ビタミンK…ビタミンKの主要な作用は、血液凝固に関与するものです。ビタミンKは血液凝固因子であるプロトロンビンが肝臓で作られるときに不可欠な成分です。そのため、ビタミンKが欠乏すると血液中のプロトロンビンが減少し、血液凝固に時間がかかり、出血が止まりにくくなります。

●ビタミンC…キャベツは淡色野菜の割には、ビタミンCが多く含まれています。風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。

キャベツの仲間



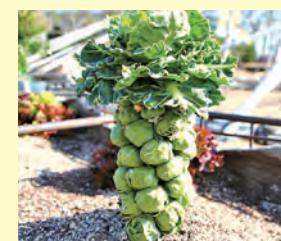
春キャベツ(春玉)

おもに早春から初夏にかけて出回る。巻きがゆるく、葉球の中心も緑色を帯びて、柔らかい。サラダや即席漬けなどの生食向き。最もおいしくなる時期は5月頃。



グリーンボール

形が丸く、春キャベツとは違い巻の硬い品種。葉が内部まで緑色で、肉厚の割には柔らかい。



芽キャベツ

キャベツよりも水分が少ないが、ビタミンCは豊富。ほろ苦く、独特な味わいがある。煮込み、炒め物に向く。



冬キャベツ(寒玉)

晩秋から早春(11~3月)にかけて出回る。中でも「寒玉」ともよばれるものは、甘みがあるのが特徴。葉が堅くて煮くずれしにくいので、ロールキャベツなどの煮物に向いている。寒さのきびしい2月ごろにもっともおいしくなる。



紫キャベツ

赤い色はアントシアニン由来で、天然着色料にもなる。ピクルスやサラダに向く。



ちりめんキャベツ

葉が縮れている。硬いので生食することはほとんどなく、煮崩れしにくく、甘いので、煮込み料理に向く。

豆知識

明治末から大正時代にかけて和製洋食ともいわれる「トンカツ」が流行するにつれ、キャベツの生食が急速に普及しました。キャベツの食物繊維が油の吸収を抑え、ビタミンUが胃のむかつきを抑えます。キャベツとトンカツの組み合わせは理にかなった食べ合わせと言えるでしょう。

ビタミンUのはなし

(別名 キャベジン)キャベツから発見された水溶性ビタミン様物質です。

★ビタミンUは細胞分裂の促進、タンパク質生成を活発にする働き、傷ついた組織を治す働きがあります。このため、胃粘膜の新陳代謝を活性化させる効果が期待できます。

★胃酸の過剰な分泌を抑えることから、胃潰瘍や十二指腸潰瘍を予防改善します。

ビタミンUの作用

- 粘膜の再生
- 胃酸の分泌抑制
- 胃、十二指腸潰瘍の予防、改善

ビタミンUの多い食品



ブロッコリー、アスパラガス、キャベツ、レタス、セロリ



今月の
レシピ

春キャベツのパスタ

材料 2人分

パスタ 160 g
水 適量
塩 適量

ベーコン 50 g
春キャベツ 120 g
しめじ 1/2パック
塩昆布 8 g
こしょう 少々
鶏がらスープの素 大さじ1/2

【作り方】

- ①キャベツは5mm幅に切る。しめじは石づきを取り小房にほぐす。
- ②ベーコンは5mm幅に切る。
- ③パスタを茹でる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、ベーコンを炒める。さらにしめじ、キャベツを入れて炒め、塩昆布、鶏がらスープの素、パスタのゆで汁50cc、こしょうを入れ、湯切りしたパスタを加える。

参考：「野菜の本」 講談社、クックパッド、「栄養成分の事典」 新星出版社