

## 冬の元気の素白菜を食べよう!!

～寒い冬こそおいしい白菜で元気に乗り切ろう～

### 活躍の時期が来た!!

野菜といえば、色の濃い緑黄色野菜に人気が集まっていますが、白菜のように淡色野菜も意外に栄養素や注目のファイトケミカルが豊富に含まれています。一年中出回っている白菜ですが、旬は冬。冷え込むことによりおいしさが増します。古里の中国でも養生野菜として知られる白菜は、寒さで抵抗力が落ちやすい冬の元気の素と言われています。今回は白菜について勉強し、家族みんなで元気になりましょう!!



※ファイトケミカル…活性酸素から体をガードする抗酸化作用を持つ物質

### チャイニーズキャベツ



中国では古来より、白菜と大根、豆腐と合わせて「養正三宝」と呼ばれ、活用されてきました。生の白菜は、お酒の毒をぬくと言われ、絞り汁を飲んだり、煮た白菜は余分な熱を冷ます作用があると言われ、漢方では風邪で熱がでた時や、咳止めとして白菜の芯を煮込んだ汁をお茶として飲んだり、広く白菜の解毒作用が知られていたようです。白菜は別名チャイニーズキャベツとも言われ、同じアブラナ科のキャベツや菜花と同様にグルコシノレートやモリブデンが含まれています。

### グルコシノレート…

※デザイナーフーズ…ガン予防に効果のある食品(主に野菜や果物)

アブラナ科の植物に含まれるグルコシノレートは、発がん物質など有害物質を肝臓で解毒する働きを高めると言われ、アメリカの国立ガン研究所がガンを予防する「デザイナーフーズ」として認められるなど、近年注目されています。

### モリブデン…

炭水化物と脂質の代謝を助ける働きがあり、近年の研究では、モリブデンも発がん物質の吸収や蓄積を阻害すると言われています。

栄養学的には、白菜はビタミンCが100g中19mg、カルシウムは100g中43mg、葉酸も100g中61mgとしっかり栄養があり、他にもカロテン、ビタミンK、ビタミンB群、ミネラルなど、様々な栄養素が含まれています。カロリーも100gあたり14kcalと低カロリーな野菜ですので、鍋物や煮物にすればかさも減り、たっぷり食べても太りにくいので、冬場の体重増加が気になる方にはおすすめです♪

### 高血圧予防にも!!

もうひとつ注目の栄養素がカリウムです。カリウムには利尿作用や取り過ぎた塩分を体外に排泄するという作用があり、高血圧の予防につながります。白菜の漬物などの場合、白菜に含まれるカリウムがナトリウムを排泄して、塩分を過剰にとるリスクを軽減してくれるので、理想的な食べ物なんですね。



# 白菜を上手に食べましょう!!

白菜が日本に伝えられたのは明治時代。日清戦争に従軍した兵士が、現地で食べた白菜を持ち帰ったと言われています。

改良を重ねていくうちに、現在のように結球する白菜ができたといわれ、今日のように全国的に売られるようになったのは昭和になってからという、案外新参者の野菜です。でも現在では、大根、キャベツについて、日本の作付け面積ベスト3に入るほど普及している、

たいへん人気のある野菜となっています。最近では、糖度の高い「霜降り白菜」やオレンジ色の「オレンジ白菜」、タケノコのように細長い「竹の子白菜」、現代の家族向けに合わせた小ぶりの「ミニ白菜」、キムチ用に適した韓国種などの新ブランド品種も多く登場しています。では次に白菜の栄養素を活かす食べ方を見てみましょう。



甘みのある「竹の子白菜」

## 新鮮な白菜の選び方

葉先が堅く巻いてどしっと重量感のあるものを選びましょう。家族の少ない家庭ではカットされたものを選びがちですが、断面が盛り上がっているものほど鮮度が落ちています。できるだけ断面が水平で葉がつかっているものがよいでしょう。



## おいしい保存方法



冷え込んでいる時期は、丸ごとなら新聞紙に包んで屋外や冷暗所に立てて保存しましょう。カットしたものは、カブの根元に縦に切り目を入れると、白菜の成長を止めることで鮮度をキープできると言われています。ラップに包んで保存し早めに食べましょう。

## 上手な食べ方

買った時に処理されている根の部分は、葉よりもビタミンやミネラルが多いといわれていますので、根に近い芯の部分もできるだけ食べたいものです。かなり固い部分を除けば、薄くスライスして塩揉みしサラダなどにして食べられます。また白菜は煮物等、加熱すればかさが減り、甘みもよく出ておいしく、たっぷりいただけます。煮た場合は、お汁ごといただけるようなスープや鍋物は栄養が無駄なく摂れ、部屋も体も温まりますので寒い日におススメです!!



# その時 お薬手帳 ~その2~「お薬手帳って何ですか？」

今回は「お薬手帳って何ですか？」そんな疑問にお答えいたします。普段、どんな薬を飲んでいるか覚えていることは大変ですよ。また以前飲んでいた薬の名前、量などもなかなか思い出せないものなのではないでしょうか。そこでお薬手帳は、処方された薬の名前、飲む量、回数などを持ち運びやすく記録に残しておくことを目的に作られています。病院や薬局を利用する時に提出することで、よりの確な処方を受けることができるのです。



●みなさんのご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局

TEL055-222-2131

ウエノ東薬局

TEL0554-43-9300

ウエノ塩部薬局

TEL055-255-5025

ウエノ石和薬局

TEL055-261-9393

ウエノさくら薬局

TEL055-279-7661

ウエノ湯田薬局

TEL055-237-4540

ウエノ中央薬局

TEL055-223-2265

FKウエノ笛吹薬局

TEL055-261-5511

ウエノ南薬局

TEL055-288-1122



[www.ueno.vc](http://www.ueno.vc)