



栄養満点！
美味しさUP！

旬の食材



健康知識



キャベツに含まれる栄養成分の中でも、特に注目されるのが**ビタミンU**です。キャベツから発見されたため**キャベジン**とも呼ばれ、**胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防・回復**に有効です。さらに、胃酸の分泌を抑えたり、胃の粘膜を増やすといった胃を保護する働きもあり、**さまざまな胃のトラブルを予防**してくれます。また、**風邪予防や疲労回復、美肌効果のあるビタミンC**も豊富で、キャベツの葉1〜2枚を食べれば、1日に必要なビタミンCの約半分が摂取できるほどです。

選び方のツボ

- 葉の巻きが春キャベツは軽くふんわり、冬キャベツは重くぎっしりしているもの。
- 葉の緑が濃く、ハリとツヤがあるもの。芯の切り口がみずみずしいもの。



食べ方のポイント

- ビタミンUやビタミンCは熱に弱いため、有効成分を効果的に摂るには**生**で食べるか、煮汁ごと食べられる**スープ**がおすすめです。
- 栄養素が失われないよう、千切りキャベツを**水にさらす時間は長くても5分程度**にしておきましょう。



豆知識&ごぼれ話

古代ギリシャの時代から、キャベツの薬効は知られていて、特に**二日酔いの薬**として重宝されていたようです。また、古代エジプトでは、**キャベツを甘く煮たものをデザート**として食べていて人気があったそうです。昔から、キャベツは体に良いことが知られていたんですね！



食べて元気！

歯とお口の

健康応援レシピ



みそあじごもくいた 味噌味の五目炒め

栄養価 (1人分)

- エネルギー……………256kcal
- 塩分……………1.2g

ビタミンDで歯を丈夫にしましょう！

材料 (2人分)

- きくらげ (乾燥) ……10g
- 豚こま切れ肉 ……100g
- にんじん ……80g
- たまねぎ ……1個
- ピーマン ……2個
- 味噌・みりん・サラダ油 ……各大さじ1

作り方

- 1 きくらげは水で戻し、細切りにする。豚こま切れ肉は食べやすく切る。にんじんは薄切り、たまねぎ・ピーマンはくし型切りにする。味噌とみりんは混ぜておく。
- 2 フライパンにサラダ油をしいて中火にかけ、きくらげ・豚こま切れ肉・にんじん・玉ねぎを入れて炒める。
- 3 たまねぎが半透明になったらピーマンを加え、すべての材料に火が通ったら味噌とみりんを混ぜたものに加え、汁気がなくなったら火を止めて皿に盛る。



OnePoint

ビタミンDは不足しがちなカルシウムの吸収を促し、**歯を丈夫にする働き**があります。今回は、ビタミンDが豊富な**きくらげ**を使い、さまざまな食材の食感も楽しめるレシピにしました。

野菜の歯ごたえが残るように炒めると自然と噛む回数が増え、お口の健康づくりに役立ちます。