



栄養満点！
美味しさUP！

旬の食材健康知識

今月のテーマ

白菜



冬になると甘味が増し、鍋料理に欠かせない白菜。特に**体の抵抗力をアップ**させる**ビタミンC**が豊富なため、**風邪の予防**に効果があります。また、シミ・そばかすのもととなる**メラニンの生成を抑制**する効果があったり、**糖質**が少ないため**糖質制限ダイエット**にも最適な食品です。

また、体の中の**余分なナトリウム**を排出する働きのある**カリウム**も多いため、**血圧が高めの方やむくみが気になる方**にもおすすめです。このほか、**βカロテン**や**ビタミンE**、**カルシウム**、**食物繊維**など、さまざまな栄養素がバランスよく含まれている野菜です。

選び方のツボ

- 底面の切り口が白くてみずみずしいもの。
- 持った時にずっしりと重いもの。
カットの場合は、葉がぎゅっしりと詰まっているもの。



食べ方のポイント

- カリウムなどのミネラルは芯の部分に多く含まれるため、**細かく刻んで芯も活用**しましょう。
- 弱火で調理すると水っぽくなるため、**強火で短時間で加熱**するとおいしく仕上がります。

豆知識 & こぼれ話

白菜の原産地は中国で、日本に伝わってきたのは明治時代頃、一般に普及したのは昭和時代に入ってからです。漬物や鍋物などで日本人に馴染みの深い白菜ですが、意外と昭和時代に広く広まった野菜のようです。近頃は、小家族でも使い切れる1/3サイズ程度に育てられた**ミニ白菜**が人気だそうです。



食べて
元気！

歯とお口の 健康応援 レシピ



もしゃぐがいつ

咀嚼回数を増やしてお口を健康に！

水菜とだいこんのハリハリサラダ

材料(2人分)

水菜・だいこん ……………各100g
塩昆布 ……………10g
ごま油 ……………大さじ1

作り方

- 1 水菜は3～4cmの長さに切る。だいこんは千切りにする。
- 2 ボウルに 1 ・塩昆布・ごま油を入れて和える。
- 3 器に盛る。



栄養価(1人分)

・エネルギー…………81kcal
・塩分…………1.0g
・食物繊維…………2.8g

One Point
ワンポイント

咀嚼回数を自然と増やすには、水菜やだいこんといった**食物繊維**が豊富な食品が有効です。だいこんは千切りにすることで食べやすくなり、水菜とはまた違う食感で噛みごたえもよくなります。