

# キャベツ



## ●美味しいキャベツの見分け方●



キャベツの美味しい時期

1月～3月までは**冬**キャベツ

3月～5月までは**春**キャベツ

## ●キャベツで免疫力アップ●

効能……十二指腸潰瘍、胸焼け、二日酔い、便秘、貧血、やけど、痛風、美肌、ガン

キャベツは、**ビタミンC**が豊富です。緑色の濃い外側の葉と芯の周辺部分に多く**ビタミンC**が含まれています。

また、**ビタミンU**という珍しい成分を含み、これは**キャベジン**と言われる成分で、胃腸薬の名前にも使われるほど、潰瘍の治癒に非常に効果があるとされています。

そのほかにも、**ビタミンK**、**カロチン**、**カルシウム**などが含まれています。野菜の**カルシウム**は、ふつう吸収されにくいのですが、キャベツの場合は例外です。

## ●保存方法●

丸ごと保存する場合は、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。寒い日は、新聞紙に包んで冷暗所でもOK！キャベツは芯を下にして置くとよい。

また、カットして使うとその断面から傷んでしまうので使う分だけ外側から一枚ずつはがすのがベスト！

## ●キャベツの食べ方●

キャベツはアクが少ないのでサラダなどの生食に向いています。ビタミン類は、熱に弱く水に溶けやすいので生で食べるのが効果的です。

コールスローサラダなどは氷水にサッとくぐらせる程度なら、ビタミンが損なわれる心配は必要ありません。しかし、水につけばなしにすると、5分後にはビタミンCは2割も減ってしまうので注意が必要です。

## ●キャベツとの食べ合わせで効果アップ！●

- ★キャベツ+豚肉・レモン・そば ⇒ 美容効果
- ★キャベツ+カボチャ・たらこ・植物油 ⇒ 老化防止・抗ストレス効果
- ★キャベツ+トマト・昆布・レモン ⇒ 血行促進効果
- ★キャベツ+唐辛子・米・ローリエ ⇒ 胃腸を丈夫にする
- ★キャベツ+山芋・シイタケ・昆布・のり ⇒ ガン予防効果

