

献立ひとくちメモ

12月4日(金)



キャベツのお話です。

キャベツは世界最古の野菜の一つで、ヨーロッパ生まれのケールが先祖だったそうです。ケールの子孫はコールラビ、ブロッコリー、カリフラワーなどがいます。

キャベツはビタミンC、K、葉酸、食物繊維などが多いです。特にビタミンCは、大きめの葉2枚分で、1日の摂取基準をクリアするほどです。ビタミンCは、コラーゲンという体を構成するたんぱく質を作るときに必要で、風邪予防にもなり、成長期には欠かせません。また、キャベツ特有の栄養成分「ビタミンU」は、胃や腸の粘膜を回復させる効果があり、胃腸薬「キャベジン」として売られています。