

献立ひとくちメモ

5月20日(金)



白菜のお話です。

アブラナ科の仲間で、中国原産の野菜です。日本での栽培は、明治元年に清国（現在の中国）から種が贈られたのが最初といわれています。国内で普及したのは大正時代で、ほかの野菜と比べて歴史が浅いです。

ビタミンC、カルシウム、カリウム、食物せんいが多く、特に芯の固い部分にビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは肌をきれいにし、食物繊維は便秘を解消してくれます。また、カリウムは体内にある過剰なナトリウム（塩分）と一緒に排泄する（外に出す）はたらきがあるので、高血圧予防にもなります。