



栄養のしおり

帯広厚生病院 栄養科

2024年

3月1日

白菜



白菜はほとんどが水分ですが、ビタミンCをはじめとするビタミン、カリウムやカルシウムなどのミネラル、食物繊維をバランスよく含んでいます。ビタミンCは風邪予防や免疫力アップ、肌の調子を整える効果などが期待できます。カリウムは体内から余分なナトリウムを排出し、高血圧を予防するほか、利尿作用によるむくみの解消が期待できます。また、食物繊維は腸内環境を整える作用があるため、便秘の改善に働きます。

選び方と保存方法

◎おいしい白菜を選ぶポイント

- ・ ずっしりと重みのあるもの
- ・ 葉の隙間がなく、しっかりと詰まっているもの
- ・ 切り口がみずみずしいもの

◎保存方法

- ・ カットされているものは空気に触れないようラップで包み、冷蔵庫に保存しましょう。
- ・ 丸ごと購入した場合は、新聞紙で包み立てた状態で冷暗室で保存しましょう。

白菜の黒い斑点の正体



白菜に黒い斑点があるのを見たことはありませんか？白菜の黒い斑点の正体はポリフェノールです。ポリフェノールとは、色素や苦味、渋味の成分で、ほぼすべての植物に含まれています。生育過程での肥料過多、気温の急激な変化、長雨等が原因で細胞の中に収まりきりきれぬポリフェノールがあふれ、表面に出てきてしまったものです。そのため、食べても問題はありません。黒い点々が白菜に散りばめられたゴマのように見えることから、「ゴマ症」と呼ばれています。

調理のポイント

白菜は真ん中から食べると、鮮度も味も落ちにくい



切った後も成長し続けますが、成長点がある真ん中を食べると成長が止まり、栄養もうまみも長持ちすると言われています。

白菜は外側の葉で合成した栄養を内側に運びます。そのため、内側を先に食べることで、外側の葉は栄養を送る必要がなくなり、栄養やうまみを閉じ込めておくことができます。

参考・引用

飯田薫子寺, 寺本あい, 一生役立つきちんとわかる栄養学.西東社,2019,P.255
緒方凌.野菜がおいしくなるクイズ.飛鳥新社,2021,P.96 - 97

カラーでご覧になりたい方は
こちらのQRコードから！



ホームページ



Instagram



facebook