



管理栄養士がお伝える

キタバ薬局

# 栄養 news

VOL.20



令和3年3月発行

キタバ薬局

管理栄養士

柿本作成

## 3月のテーマは「春キャベツ」 健康な身体は胃腸から！！

### 腸内環境を整える

春キャベツには、腸内環境を整える食物繊維やビタミンUが豊富に含まれています。ビタミンUは別名キャベジンとして、胃腸薬にも使用されています。胃腸の粘膜の新陳代謝を活発にさせるビタミン様物質で、胃腸壁の修復強化や過剰な胃液分泌を抑制する作用があります。

### 抗酸化力が高い

春キャベツには、普通のキャベツと比べてビタミンCが1.3倍、βカロテンが3倍含まれています。どちらの栄養素も抗酸化力が高く、免疫力UPや美肌効果、皮膚・粘膜を健康に保つ効果があります。

### 生食がおすすめ

春キャベツはみずみずしく柔らかいため、生のまま食べることがおすすめです。甘みが強く感じられ美味しく頂くことができるうえに、ビタミンCやビタミンU等加熱調理では失われてしまう栄養素を損ねることなく効率的に摂り入れることができます。油との相性が良いので、油を含むドレッシングを合わせましょう。



### 5つの効果

消化吸収を助ける  
胃腸の働きを高める  
免疫力UP  
美肌効果  
がん予防効果

### 買う時のポイント

葉が鮮やかな濃い緑色で、ハリとツヤがあるものが新鮮な証拠！  
芯の切り口が小さく、葉の巻きがふんわりゆるいものが良いです。

### 春キャベツの保存方法

葉を1枚ずつはがして使うと長持ちします。カットしてから、空気に触れないように密閉袋に入れると冷凍保存も可能です！

## <春キャベツを使ったおすすめメニュー>

やわらか春キャベツをもりもり食べて、胃腸から元気になりましょう！！

**\* やみつき春キャベツナ (2人前) \*** (1人前エネルギー 124kcal 食物繊維 1.6g ビタミンC 37mg)

材料 春キャベツ 3枚分(180g) ツナ 1缶(75g) 薄口醤油 小さじ1/2(2g) ごま油 小さじ1/2(3g)  
のり・白ごま 適量

作り方 ①春キャベツを1枚ずつはがしてから、水でよく洗う。  
②よく洗った春キャベツを千切りにし、ボウルに入れる。  
③②に油を切ったツナとごま油、薄口醤油を加えて和えたら、お皿に盛りつける。  
お好みでのりと白ごまをふりかけたら完成。



お食事のこと、お薬のこと何でもご相談ください。薬剤師・管理栄養士・登録販売員が

ご相談をお伺い致します。



KITABA  
管理栄養士