



# 健康市場

第91号

〒193 0942

八王子市栢田町 538-15

: 0426-61-6047

発行元：永生会 栄養科

発行日：H17. 2. 1

責任者：栄養科 佐藤

旬を食べる

# 白菜



## 栄養と薬効

： 主な栄養素はビタミンC。

豊富なビタミンCは体に抵抗力をつけ、風邪予防や疲労回復に役立ちます。また、「白菜」に含まれる食物繊維はやわらかく、火を通せばさらにやわらかく消化しやすくなります。胃弱の人や病気の食事に重宝な野菜とされています。  
(豆腐、大根とともに、中国で“養生の三宝”の一つに上げられる野菜です。)

## 調理のポイント

： ビタミンC、カリウムともに水溶性の成分です。汁に溶け出た栄養も摂れるスープや煮汁までいただく鍋ものが合理的な食べ方です。  
芯に近い部分は炒め物に、柔らかい葉・茎は生でサラダに利用しても良いでしょう。

## 選び方と保存

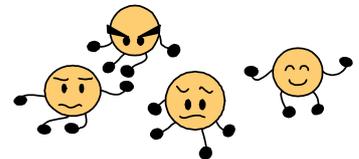
： 旬は冬から春先。  
根本の切り口が新しく、みずみずしいものを選びましょう。  
固く巻いていて重量感があるもの、カットしたものは断面が水平で盛り上がっていない物が新鮮です。  
保存方法は出来れば丸ごと購入して外葉は捨てず残った株に巻きつけるようにかぶせ、新聞紙で包んで立てて保存し、乾燥を防ぎます。

## 効果的な組合せ

： 豊富なビタミンCを最大限に生かす為に、ビタミンE・たんぱく質・鉄を組み合わせることをお進めします。ビタミンEはCと一緒に細胞の酸化を防ぎます。  
たんぱく質はシミ、ソバカスを防ぎ、張りのあるお肌作りに効果的です。  
ビタミンCは鉄の吸収を助けて貧血を改善します。

## ご存知ですか？

### (全体平均を100とする) 部位別ビタミンCの含有量

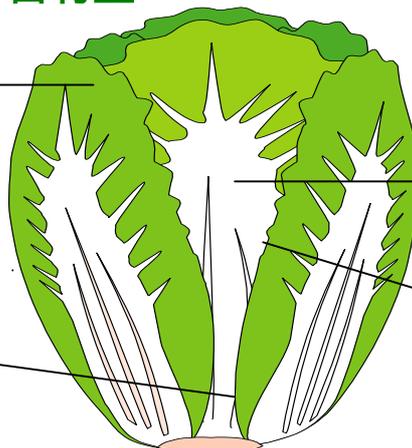


外葉  
268%

中葉  
136%

芯葉  
250%

内葉  
172%



試してみませんか？



白菜の組合せ



豚肉・いわし・カレイ・かき・豆腐・ひじき・牛乳  
凍り豆腐・レバー・ごまなど



ビタミンB2・ビタミンE・鉄を含む食材で美肌作り

### 白菜の味噌鍋

材料（2人分）

白菜 1/4 株  
こんにゃく 1/2 枚  
豚ロース肉 150g  
黒こしょう 少々

味みそ（味噌 50g・酒大さじ1・みりん大さじ1/2・砂糖大さじ1/2）

作り方

白菜 1/4 株をざく切り、葉軸は大きく斜め薄切りにする。

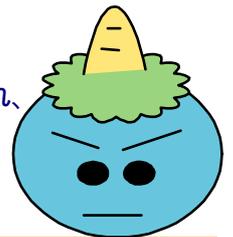
こんにゃくは下ゆでし、薄くそぎ切りにする。

豚ロース肉は黒こしょうをふっておく。

鍋に白菜を敷き、豚肉を1枚ずつ広げての乗せ、こんにゃく、味みそを重ね入れ、中火で蓋をして蒸し煮にする。

豚肉に火が通ったら、味噌をつきくずし白菜に絡めながらいただきます。

白菜のVC、VB2・鉄を含む豚肉、VEが豊富な味噌でちよつと変わった鍋はいかがですか？



### 冬の食中毒 ノロウイルス

今まで「小型球形ウイルス SRSV」と呼ばれていたウイルスが、遺伝子解析技術が発展し、正式な分類学上の名前が決められることになりました。この新しいウイルス分類に基づいて、食品衛生法の食中毒原因物質名が「ノロウイルス」に変更されました。

代表的な原因食材は“かき”と言われていますが、その他二枚貝でも起こり得ます。安心して食べられるように食材の取り扱い、調理方法をもう一度考えてみましょう。

### 有効な殺菌方法

- \* ノロウイルスの失活化には、エタノールや逆性石鹼はあまり効果がありません。完全に失活化する方法には、次亜塩素酸ナトリウム、加熱があります。調理器具等は洗剤で十分に洗浄した後、次亜塩素酸ナトリウム（塩素濃度 200 ppm）で浸すように拭くことでウイルスを失活化できます。また、まな板・包丁・へら・食器・ふきん・タオル等は熱湯（85 以上）で1分以上の加熱が有効です。

二次感染予防の為に注意していきましょう！！

