

カブ（蕪）の健康効果

（2006年11月放映）

フードセラピスト

丸茂ゆきこ

カブ(蕪)の調理といえば、カブラ蒸し、菊華カブ、カブの浅漬け、カブの煮物、カブの味噌汁等々沢山ある。昔から、寒くなると起こる体調不良や病気を治す薬代わりとして重宝されてきた食材であり、冬野菜の王様ともいえる。

カブは健康効果が大きい。

・風邪の予防　　・新陳代謝向上　　・冷え・心臓病予防　　・肥満予防

カブの健康効果を最大限に活かすにはただ食べるだけではダメ。健康効果に合わせた調理法が大切なポイントとなる。

1 風邪予防

カブエキス添加による風邪ウイルスの変化

カブエキスなし 100 万個 -----→カブエキスを加える 1/10000 100 個

カブには風邪薬にも使われている酵素の1種“**リゾチ - ム**”が含まれている。

ウイルスが体内に入ると“**リゾチ - ム**”がウイルスの細胞を溶かしたりウイルスの増殖を抑える。また、カブには、毎日食べることにより胃を丈夫にする酵素と辛味成分がある。この二つの成分で胃腸を守る。

カブに含まれる**リゾチ - ム**の効果を活かすには、**生で食べる**。

・加熱による**リゾチ - ム**活性度の変化

活性度は、過熱なし：100 が 10分過熱：2 になってしまう。酵素は熱に弱い。

生のカブは**すりおろす**。根を切り縦におろす。繊維が縦に走っているため、断面に対して縦におろすと酵素の効率が良い。

カブに含まれる“**リゾチ - ム**”を活性させるには、**赤唐辛子**をすって加えると効果的。赤唐辛子に含まれる“**カプサイシン**”によって抗酸化力が高まる。

2 新陳代謝向上

カブに多く含まれる“**葉酸**”は、細胞を活性化させ、冬に低下する体の新陳代謝を促進する。

葉酸はビタミンB群の仲間で、カブにダントツに多い。

主な冬野菜の葉酸含有量

100 g 中 カブ：48 ダイコン：34 ニンジン：28 レンコン：14

葉酸は、タンパク質とかDNAを合成する際必要なもの。

カブの葉酸を無駄なく摂る調理法は、**蒸す**

焼く、煮る：50—80%の葉酸が失われる。**丸ごと蒸す**：約 10%損失

かぶら蒸しの作り方

* カブの皮をむかないでラップをして電子レンジで加熱（500Wで5—6分）

* タレにはカブ1個に対して**ハチミツ**大さじ1を加える。

ハチミツ添加による葉酸吸収率の変化

吸収率の比較

葉酸のみ：100 葉酸+ハチミツ：147

3 冷え・心筋梗塞予防（カブの葉）

注目情報：成人 555 人を 11 年間追跡調査した結果、カブの葉に含まれる“ナイアシン”を定期的に摂っていたグループは、血行障害が改善し心筋梗塞による死亡率も 30%低かった。 （アメリカ心臓病学会）

ナイアシンの効果：血行をよくする。

カブの葉に含まれるナイアシンを最大に増やすには、**ぬか漬**がよい。

ナイアシンが**約 5 倍**増える。

カブの葉に含まれるナイアシンを吸収させるためには、**納豆**を合わせる。

納豆には“大豆サポニン”が含まれるが、これも血流を良くする。

4 肥満予防（赤カブ）

赤カブに含まれる食物繊維の“**ペクチン**”は、中性脂肪の合成を抑制することが判った。

赤カブに含まれるペクチンを活かす料理は、**煮物料理**

煮ることによって効率よくペクチンが放出されるので、汁も摂ると良い。

ペクチンの効果：中性脂肪をつくるアミラ - ゼを抑える作用がある。