

白菜と大根  
(2006年12月放映)

栄養学博士 落合 敏

## 1 白菜

冬野菜の代表格、白菜には、ビタミンCに加えカリウムが豊富に含まれている。このため、免疫力を高め血圧を安定させる効果が高い。

冬は血圧が上がりやすいが、カリウムは血圧をコントロールし塩分の体内蓄積を防いでくれる効果がある。

免疫力向上・血圧安定させる白菜のビタミンCとカリウムを効果的に摂るには、**一夜漬**が良い。

### 漬物による白菜のビタミンCとカリウムの含有量の変化

ビタミンC	生：19mg (100g中)	漬物：27mg
カリウム	生：220mg	漬物：230mg
不溶性食物性繊維	生：1.5%	漬物：4.3%
ペクチン(水溶性)	生：0.5%	漬物：2%

白菜の一夜漬けで免疫力向上・血圧安定

健康効果をさらに高めるちょっと贅沢なひと工夫

**白菜とイカの塩辛漬** (一晩漬けこむ)

糖尿病予防効果も向上

イカに含まれる“タウリン”はアミノ酸の一種で、肝臓の働きを助け、血圧安定と様々な働きがある。また、“タウリン”にもインスリンを分泌する力がある。血糖値の急上昇を防ぐ。これが白菜のビタミンCやカリウムと相乗効果により更にパワー・アップする。それによって動脈硬化促進を抑制する。

白菜の漬物に最も適している部分は真ん中の芯の周辺で、そこに栄養成分が溜まる。

葉っぱの周りにも成分が入っているが、切って(縦半分)暫く置くと芯の方へ葉にある栄養素が吸収される。またラクトバチリスという乳酸菌が白菜にあり、この乳酸菌は直接腸まで行き、マクロファージと結合し細菌をやつける。そのため整腸作用があり免疫力を高める。

注目情報：白菜に多く含まれるミネラルの“**モリブデン**”には、発癌物質の毒性を消す働きがある。

(注)モリブデン：腎・肝・心で働く酵素を助けるミネラルで、ガン予防に効果がある。

白菜の鍋物 ただし健康効果を高めるには、「おじや」にして汁まで食す。

### 白菜おじや

ご飯にミネラルが全部吸い込まれるので吸収がより高まる。

大匙1杯のグレープ・シードオイルを加えると効果がさらに高まる。出来上がり直前に振り掛ける。理由は、グレープ・シードオイルの方がオリーブオイルの約2倍のビタミンEが入っているから。

ビタミンEを加えることにより抗酸化作用が良く働いて活性酸素の害を防ぎ、動脈硬化の促進を抑制し、血液の状態も良くなる。

また、オイルは生が良いので、おろしぎわにちょっとたらす。

最新情報：この冬の白菜に豊富に含まれる“**ヒドロキシチロソ - ル**”にはシミ・ソバカスを防ぐ強力な美肌効果があることが判った。

すなわち、メラニン色素が増えるのをヒドロキシチロソールが防ぐ。

ヒドロキシチロソールによりグルタチオン濃度を上昇させるので、グルタチオンが少ないと身体にシミ・ソバカスがしやすい。この酵素が多くなるとヒドロキシチロソールが増えメラニン色素が増えるのを抑制する。

## 白菜で血液サラサラ・美肌効果向上

### 白菜ジュース

材料2人分	白菜-----1枚 70g	ハチミツ-----大さじ2杯
	レモン-----1/2個	塩-----少々
		水-----200ml

作り方 \* 白菜の葉を適当な大きさに切る。

\* ミキサーに白菜、ハチミツ、塩、水をいれ、レモンを絞り、攪拌する。

**白菜の保存法** 縦真ん中、半分に切り芯の部分をとって冷暗所で立てて保存する。  
そうしないと葉の栄養成分が芯に集まってしまう。

## 2 大根

注目情報：この冬の大根には動脈硬化・脳梗塞を強力に予防する**リグニン**がより豊富に含まれている。

動脈硬化・脳梗塞予防に有効な食物繊維リグニンを効果的にとるには、

### ふるふき大根

健康効果をさらに高めるひと工夫は、「梅味噌」をかける。

大根の切り口に味噌のタンパク質、アミノ酸がたくさんあり、リグニンが増え効果

も上る。

「ふるふき大根」で動脈硬化・脳梗塞予防  
健康効果をさらに高めるちょっと贅沢なひと工夫 梅味噌 をかける。  
梅のクエン酸は相手の様々な栄養素を引き出して最高に働かせねという機能を持っている

#### 耳寄り情報

大根の葉をお風呂に入れると新陳代謝が促進し、体内の老廃物を除去する効果が高まる。やり方は大根の葉を陰干しにし、刻んでガ - ゼに包んで沸かした風呂に浸ける。